

جرمی بوٹیوں کے کھالت

افد

بدید

سائسی تحقیقات



جرمی بوٹیوں کے کمالات اقد

جدید سائنسی تحقیقات

مؤلف

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

خزینہ علم و ادب

الکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور

فون: 7211468-7314169

﴿ملنے کے پتے﴾

- 7223506 اسلامی کتب خانہ فضل الہی مارکیٹ لاہور
ہلال کاپی ہاؤس، المیقات روڈ میاں چنوں 662650
مکتبہ العلم ۷۷، اردو بازار لاہور 7211788
میاں ندیم، مین بازار، جہلم 0544-621126
دارالادب تلمبہ روڈ میاں چنوں، مرحمت شیشتری ڈسکہ
اشرف بک ایجنسی، کمیٹی چوک، راولپنڈی
شیخ بک ایجنسی، فیصل آباد، رضالا بھیری شاہ کوٹ
ہاشمی برادرز کتب و رسائل گوردت سنگھ روڈ، کوئٹہ
الیاس بکڈ پوجلال پور جٹاں، کاروان بک سنٹر بہاولپور
الاخوان القادری، ہسندی کارناردون بوہڑ، گیٹ ملتان
اسلامی کتب خانہ حافظ آباد، خان بک ڈپو حافظ آباد
نظامی کتب خانہ پاکپتن شریف، کھیل بک ڈپو سمندری
خالد کتاب محل اوگرگی، سیالکوٹ روڈ
لاٹانی لائبریری ربوہ، زمان لائبریری ربوہ
سیلی بکڈ پو، احمد پور شرقیہ، جالندھر بک ڈپو ڈسکہ
بک ٹاؤن F-10 مرکز اسلام آباد 2299604
پاکستان بک ڈپو مین بازار جلال پور جٹاں
کارز شیشتری مارٹ مین بازار کھاریاں 510274
کتب مگر حسن آرکیڈ ملتان کینٹ 061-510444
صابر بک شال نسبت روڈ لاہور، 7230780
کارواں بک سنٹر، ملتان کینٹ
گل قریش پبلی کیشنز، لاہور 7320318
علم و عرفان پبلی کیشنز لاہور 7232336
علمی بک ہاؤس لاہور
مشاق بک کارنر لاہور 7230350
عزیز شیشتری مارٹ مین بازار کھاریاں
کتاب سرائے، الحمد مارکیٹ اردو بازار، لاہور
سلطان بک پبلیس گجرات، پنجاب بکڈ پو سرکلر گجرات
حافظ بک ایجنسی اقبال روڈ، سیالکوٹ
- مکتبہ رحمانیہ اقراسنٹر، اردو بازار، لاہور 7355743
منیر برادرز، مین بازار، جہلم، سعید بک بک اسلام آباد
احمد بک کارپوریشن، اقبال روڈ، راولپنڈی
بگلش بک ڈپو، اردو بازار، سیالکوٹ
چوہدری بک ڈپو، مین بازار، دینہ
اسلامک بک سنٹر، اردو بازار، کراچی
ضیاء القرآن پبلشرز، گنج بخش روڈ، لاہور
فرید پبلشرز، نزد مقدس مسجد، اردو بازار کراچی
کتاب گھر، علامہ اقبال روڈ راولپنڈی
نیو الیاس کتب محل کچہری بازار، جزانوالہ
اوریس کتاب محل، مین بازار، منڈی سمیڑیال
عمر بک سنٹر جی ٹی روڈ سرائے فائنگیر 653057
چغتائی بکڈ پو پو دھڑیال آزاد کشمیر اتفاق بکڈ پو بھلوال
کوالٹی ڈیپارٹمنٹ سنور کالج روڈ پور پوالا 3355889
شاہین بک ہاؤس منڈی بہاؤ الدین
بختر سنز قصہ خوانی بازار، پشاور، ہلال بکڈ پو، گجرات
الفضل کتاب گھر میر پور آزاد کشمیر
مسٹر بکس سپر مارکیٹ اسلام آباد 2278843-5
ذیشان بکس سٹار مارکیٹ G-7 اسلام آباد 2204241
جہانگیر بک ڈپو لاہور 042-7220897
سعد پبلی کیشنز 1st فلور میاں مارکیٹ لاہور 7122943
مسلم بک لینڈ، بینک روڈ، مظفر آباد
یونائیٹڈ بک ہاؤس کچہری روڈ منڈی بہاؤ الدین
نیو ہاڑی کتاب گھر جناح روڈ، دہاڑی 62310
رحمن بک ہاؤس، اردو بازار کراچی
الکریم نیوز ایجنسی گول چوک، اوکاڑہ
شائلہ بک ایجنسی، محلہ چوہدری پارک ٹوبہ ٹیک سنگھ
ڈار برادرز تحصیل بازار، جہلم، فضلی سنز اردو بازار کراچی
کھوکھر بک شال مسلم بازار، گجرات
مکتبہ رشیدیہ چکوال

نام کتاب : جڑی بوٹیوں کے کھلات اقدار سائنسی تحقیقات

مؤلف : حکیم محمد طارق محمود
عبدغنی مجذوبی چٹائی

ناشر : خزانہ علم و ادب

طابع : نذیر محمد
مطبع : افضل شریف پرنٹرز

ٹائپ سینگ :

اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے انسانی طاقت اور بساط کے مطابق کتابت
طباعت تصحیح اور جلد سازی میں پوری پوری احتیاط کی گئی ہے۔
بشری تقاضے سے اگر کوئی غلطی نظر آئے یا صفحات درست نہ ہوں تو ازراہ
کرم مطلع فرمادیں۔ ان شاء اللہ ازالہ کیا جائے گا۔ نشاندہی کے لئے ہم بے حد شکر
گزار ہوں گے۔
(ادارہ)

فہرست

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۱۱	مقام پیدائش	۶۳	کشتہ جست
۱۲	رنگ	۶۳	کشتہ ہڑتال ورتی
۱۳	مزاج	۶۴	سویا بین
۱۴	مقدار خوراک	۶۷	جل نیم اور پاپور
۱۵	مصلح	۶۷	جل نیم
۱۷	بدل	۶۹	پاپور
۲۰	افعال و خواص	۷۰	بھلاواں (بلادر)
۲۳	بھنگ کا پودا امریکہ اس سے کپڑا	۷۲	مدبر کرنے کے طریقے
۲۵	اور ایندھن حاصل کر رہا ہے	۷۳	ایک اہم بوٹی کی دریافت
۲۶	اسہال	۷۷	چائے
۲۸	اسباب	۸۰	مختلف نام
۳۲	اصول علاج	۸۰	مقام پیدائش
۳۵	ٹماٹر اور اس کی غذائی اہمیت	۸۱	ماہیت
۳۶	ٹماٹر صحت کے لئے اکسیر	۸۱	چائے کی اقسام
۳۹	شورہ قائم الٹا ہو کر روغن ہو گیا	۸۲	چائے کا کیمیائی تجزیہ
۴۰	پودینہ	۸۳	نیم کا درخت
۴۳	لیموں کا مرکب استعمال	۸۵	سورنجان
۴۵	اکسیر درم طحال	۸۸	وجع المفاصل
۴۵	حب آتشک	۸۹	غذا
۴۶	حب لیموں	۸۹	پرہیز
۴۶	حب بخار لیمونی	۸۹	عرق النساء (لنگڑی کا درد)
۴۶	لیموں اور کشتہ جات	۸۹	علاج
۴۶	کشتہ فولاد	۹۰	غذا
۴۷	کشتہ ہڑتال گودتی	۹۰	پرہیز
۴۷	کشتہ مرجان	۹۰	کمر اور کولہبے کا درد
۴۷	کشتہ سم الفار	۹۰	نقرس
		۹۰	علاج
		۹۱	پتھری کی پھٹکار

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۹۲	سر درد	۶۳	کشتہ جست
۹۳	دہم و نسیان	۶۳	کشتہ ہڑتال ورتی
۹۳	دھکتی آنکھیں	۶۴	سویا بین
۹۳	امراض دندان	۶۷	جل نیم اور پاپور
۹۴	یرقان	۶۷	جل نیم
۹۴	بواسیر	۶۹	پاپور
۹۴	خارش	۷۰	بھلاواں (بلادر)
۹۴	چنبل	۷۲	مدبر کرنے کے طریقے
۹۵	زخم	۷۳	ایک اہم بوٹی کی دریافت
۹۵	منہ کے چھالے	۷۷	چائے
۹۵	پسینہ	۸۰	مختلف نام
۹۶	کالی کھانسی	۸۰	مقام پیدائش
۹۶	شیر خوار بچوں کی کھانسی	۸۱	ماہیت
۹۶	ٹاسور	۸۱	چائے کی اقسام
۹۶	جوئیں	۸۲	چائے کا کیمیائی تجزیہ
۹۶	آگ بجھانا	۸۳	نیم کا درخت
۹۶	پیاز کے انسانی زندگی پر اثرات	۸۵	سورنجان
۱۰۰	لیموں	۸۸	وجع المفاصل
۱۰۱	شربت بنانے کا طریقہ	۸۹	غذا
۱۰۱	جن اعضاء کے امراض میں لیموں کا	۸۹	پرہیز
۱۰۱	فائدہ ہوتا ہے	۸۹	عرق النساء (لنگڑی کا درد)
۱۰۱	لیموں کے مرکبات	۸۹	علاج
۱۰۲	لیموں کے چند نسخہ جات	۸۹	غذا
۱۰۲	تحقیقات جدیدہ	۹۰	پرہیز
۱۰۲	لیموں کا تیزاب	۹۰	کمر اور کولہبے کا درد
۱۰۳	مراجع و مصادر	۹۰	نقرس
۱۰۳	چند مفردات	۹۰	علاج
۱۰۳	کلونجی	۹۱	پتھری کی پھٹکار

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۲۰۴	احتباس نفاس	۱۹۸	ایضاً	۱۵۹	پس منظر	۱۰۴	ہالوں
۲۰۴	قلت اللہین (دودھ کی کمی)	۱۹۸	امراض گوش	۱۶۰	پیدائش اور کاشت	۱۰۴	شاء
	سونف کو معدہ کے غلیظ اخلاط کے	۱۹۸	بہرہ پن	۱۶۱	اس کے دوسرے اثرات	۱۰۵	سرکہ
۲۰۴	اخراج کیلئے بہترین دوا مانا جاتا ہے	۱۹۹	ایضاً	۱۶۲	انفرادیت	۱۰۶	مہندی
۲۰۴	قبض حاملہ	۱۹۹	ایضاً	۱۶۳	جائفل کھجور یک	۱۰۷	رواج اور استعمال
۲۰۵	حاملہ کی تے	۱۹۹	فلاح	۱۶۴	گھر میں سونف ضرور رکھیے	۱۰۷	مہندی کے خواص اور فوائد
۲۰۵	حمیات (بخار)	۱۹۹	بد بوئے دہن	۱۶۹	مرج کے حیرت انگیز فائدے	۱۰۸	سرکے ہالوں پر مہندی کے اثرات
۲۰۵	لمیر یا بخار (موٹی تپ)	۱۹۹	لکنت	۱۷۳	آملہ	۱۰۹	ملٹھی
۲۰۵	گرمی دانے (پت)	۲۰۰	آواز کا بیٹھ جانا	۱۷۶	آملہ کی مختصر مرکبات	۱۱۱	ملٹھی کا عام استعمال
۲۰۵	مرکبات سفوف	۲۰۰	کھانسی	۱۷۷	جراثیم کش گھریلو پودا نازبو	۱۱۲	ملٹھی کے دوسرے فوائد
۲۰۶	سفوف دافع پیش	۲۰۰	دیگر	۱۸۳	فسنیں	۱۱۲	دیگر فوائد
۲۰۶	سفوف	۲۰۰	درد سینہ	۱۸۹	فسنیں کے مرکبات	۱۱۲	قدرتی اجزاء
۲۰۶	سفوف	۲۰۱	گرانی معدہ	۱۹۲	ہلدی	۱۱۳	علم جڑی بوٹی (عام) کنول
۲۰۶	شربت	۲۰۱	دیگر	۱۹۴	بادیان (سونف)	۱۱۳	کنول سفید
۲۰۷	مجموع سونف	۲۰۱	اچھارہ	۱۹۴	ماہیت	۱۱۷	مغربات پھل گھرت (از شادنگدھر)
۲۰۷	لحوق	۲۰۱	اسہال	۱۹۵	مقدار خوراک	۱۱۸	پھل گھرت (از چکروت)
۲۰۷	گھوٹ	۲۰۱	ایضاً	۱۹۵	خواص و فوائد	۱۱۹	جائتادی گھرت
۲۰۷	جوشاندہ	۲۰۲	سوزاک	۱۹۶	امراض دماغ	۱۲۰	جیرک آدی گھرت
۲۰۸	آملہ	۲۰۲	دیگر	۱۹۶	درد سر	۱۲۳	کافور کے افعال و خواص
۲۰۹	کرشٹات اٹ سٹ	۲۰۲	جس بول	۱۹۶	سرکا چکراتا	۱۲۵	کافور کے مرکبات
۲۰۹	جائے پیدائش	۲۰۲	بواسیر	۱۹۶	بے خوابی	۱۲۸	مغربات
	طب آپورویڈک کی رو سے اٹ	۲۰۲	ایضاً	۱۹۶	نیند کی زیادتی	۱۳۲	جن سنگ اور آپ
۲۱۰	سٹ کے افعال و خواص	۲۰۳	بواسیر کا مقامی علاج	۱۹۶	دیوانگی	۱۳۶	پاکستان میں جن سنگ بھٹی کی صیافت
۲۱۰	دینیدھنوتری جی	۲۰۳	ضعف باہ	۱۹۷	نزہ وز کام	۱۴۷	چھین میں جڑی بوٹیوں کا استعمال
۲۱۰	دیدک کی راج کھٹو کتاب	۲۰۳	احتباس الطمث	۱۹۷	امراض چشم	۱۵۰	ادریک غذا بھی، دوا بھی
	طب یونانی کی رو سے اٹ سٹ کے	۲۰۳	دیگر	۱۹۷	دیگر	۱۵۲	کھمبی کے طبی اوصاف
۲۱۰	افعال و خواص	۲۰۳	بانجھ پن	۱۹۸	ایضاً	۱۵۵	دار چینی
	کیمیائی تجزیہ سے اٹ سٹ کے	۲۰۴	وضع حمل میں دیر	۱۹۸	ضعف بصر	۱۵۸	تدرت کا ایک اصول تھجہ جائفل

صفحہ	مضمون
۲۱۰	افعال و خواص
۲۱۱	ورم (سوجن ہر قسم)
۲۱۱	ورموں کے دافع کے لئے ساگ
۲۱۱	سوجن کیلئے مجرب دوا
۲۱۲	حلبہ میٹھی
۲۱۲	احادیث نبوی ﷺ
۲۱۳	محدثین کے مشاہدہ
۲۱۳	کیمیائی ساخت
۲۱۴	فوائد اور استعمال
۲۱۴	جدید تحقیقات
۲۱۵	گڑ
۲۱۸	صحت نہیں تو کچھ بھی نہیں
۲۱۸	پیاز
۲۱۸	بطور دوا پیاز کا استعمال
۲۲۰	مکھنڈا (چرچہ)
۲۲۰	چرچہ کے منتخب مرکبات و مجربات
۲۲۰	حب چرچہ
۲۲۰	نمک چرچہ
۲۲۱	چرچہ میں تیار ہونے والے کشتہ
۲۲۱	جات کشتہ سیماب
۲۲۲	گلکھ سیماب
۲۲۲	شکرف مومیہ
۲۲۲	کشتہ شکرف
۲۲۳	کشتہ ہڑتال وابرک
۲۲۳	کشتہ سم الفار
۲۲۴	کشتہ سم الفار دیگر
۲۲۴	سم الفار مومیہ
۲۲۴	سم الفار کاتیل
۲۲۵	کشتہ نقرہ سالم الحروف
۲۲۵	کشتہ عقیق
۲۲۶	افسنین ملیریا کے لئے اکسیر
۲۲۷	تزانہ اور طیریا
۲۲۸	ایک اچھی خبر
۲۲۸	قیمتی دوائی پودے
۲۲۹	کھیکوار
۲۳۰	جن سنگ
۲۳۰	گل بابونہ
۲۳۰	زیرہ کرمانی اور دھنیا
۲۳۱	پودینہ
۲۳۱	تلسی
۲۳۱	سمندر سوکھ
۲۳۱	صحر اور میٹھی
۲۳۱	لوگ اور ادراک
۲۳۲	جڑی بوٹیوں سے علاج
۲۳۲	دہ بوٹی جو پھٹے ہوئے دودھ کو پھر سے
۲۳۲	اصلی حالت پر لے آتی ہے
۲۳۲	دہ بوٹی جو پھوکاٹے کا مکمل علاج ہے
۲۳۲	دہ بوٹی جس کو ایک دفعہ استعمال کرنے
۲۳۲	سے پندرہ یوم تک بھوک نہ لگے
۲۳۲	ایک درخت کا پھل جس کے لگانے
۲۳۳	سے بال عمر بھر نہ آگیں
۲۳۳	عضو مخصوص کے تمام بیرونی نقائص کو
۲۳۳	دور کرنے والی عجیب و غریب بوٹی
۲۳۳	ضعف بینائی کیلئے اعلیٰ درجہ کا نسخہ
۲۳۴	پگلی دور کرنے کا نسخہ
۲۳۴	مرض برص کا کامیاب علاج

صفحہ	مضمون
۲۳۵	گرمیوں میں سردی پیدا کرنے والی بوٹی
۲۳۵	تریاق بخار بوٹی
۲۳۶	جڑی بوٹیاں اور جدید تحقیقات
۲۳۶	لہسن
۲۳۷	پیاز
۲۳۷	روغن بادام
۲۳۷	میٹھی دانہ
۲۳۸	کرپلا
۲۳۸	گڑ مار بوٹی
۲۳۸	آم
۲۳۹	سبزیاں
۲۳۹	زرگل پھولوں کی اصلی طاقت
۲۴۱	پان
۲۴۲	تاریخی پس منظر
۲۴۲	عرب سیاح اور مؤرخین
۲۴۳	چھین کے سیاح
۲۴۵	پان کی اقسام
۲۴۶	(لوازے) چھالیہ کی اقسام
۲۴۶	کتھا
۲۴۶	خواص
۲۴۷	تنبلیوں کے طبقے
۲۴۸	پان کی کاشت کا زمانہ
۲۴۸	ادبی حیثیت
۲۵۰	جڑی بوٹیوں کی چائے
۲۵۱	تلسی کی چائے
۲۵۱	تیز پات کی چائے
۲۵۱	انیسون کی چائے
۲۵۲	بگو گوشہ کی چائے
۲۵۲	گاؤ زبان کی چائے
۲۵۳	سیاہ زیرے کی چائے
۲۵۳	گل بابونہ کی چائے
۲۵۳	کاسنی کی چائے
۲۵۴	دھنیا کی چائے
۲۵۴	سوئے کی چائے
۲۵۴	سونف کی چائے
۲۵۵	خرنوب کی چائے
۲۵۵	بچھو بوٹی کی چائے
۲۵۵	پودینہ کی چائے
۲۵۶	رس بھری کی چائے
۲۵۶	گلاب کے ڈنٹھل کی چائے
۲۵۶	بالچھڑ کی چائے
۲۵۷	نگروندے کی چائے
۲۵۷	نارنگی کا لذیذ شربت
۲۵۷	پودینے کا خوش ذائقہ شربت
۲۵۸	ستیانا سی
۲۶۱	وٹامن سی کا خزانہ
۲۶۵	ایک حیرت انگیز بوٹی
۲۶۶	مغربی آسٹریلیا کے نادر پھول
۲۷۱	آسٹریلیا، کیننگر واور نیوزی لینڈ
۲۷۱	علاج بالغذا - مولی، ترب
۲۷۴	مشک
۲۷۴	بابر اور تزک ہابری
۲۷۵	مشک اور اکبر اعظم کی پیدائش
۲۷۶	مشک کے متعلق نئے وریز کا بیان
۲۷۶	ڈاکٹر مارٹن کا بیان
۲۷۷	اسپنول

حال دل

ایک عربی مقولہ ہے کہ انسان جہاں بیمار ہوتا ہے وہاں کی جڑی بوٹیوں میں اسکے لئے شفا موجود ہے۔ پھل سبزیاں اور غیر معروف یا معروف گھاس یہ سب جڑی بوٹیاں ہیں۔

انہیں کے وجود سے نظام عالم میں اللہ تعالیٰ نے امراض کی شفا یا بی کو ذریعہ بنایا ہوا ہے۔

زیر نظر کتاب دراصل انہیں نباتاتی ثمرات کا مرقع ہے جو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے رکھے ہیں اور جن سے ہم اپنی بیماریوں اور بیماروں کا علاج کرتے ہیں۔

قارئین سے درخواست ہے کہ اگر آپ کو کسی جڑی بوٹی کے فائدے کی خبر ہو یا آپ نے کوئی تجربہ کیا ہو تو مجھے ضرور لکھیں تاکہ دوسرے لوگ استفادہ کر سکیں۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

78/3 مزنگ چوگی یونا ٹیڈ بیکری سٹریٹ جیل روڈ لاہور

فون: 042- 7552384

☆☆☆☆☆

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۲۸۹	برہمی کے فائدے	۲۷۸	”اسپنول کے فوائد و خواص“
۲۹۰	ہوالثانی	۲۷۹	”اسپنول کا استعمال“
۲۹۰	برہمی شربت	۲۸۰	حدیث نبوی
۲۹۰	حب برہمی نمبر ۱	۲۸۰	پیاز خون کے دباؤ کو کم کرتی ہے اور
۲۹۱	طب نبوی میں قسط کا استعمال طب	۲۸۰	اختلاج قلب سے محفوظ رکھتی ہے
۲۹۲	یونانی و طب آیور ویدک	۲۸۳	اسرول (چھوٹی چندن) پاگل بوٹی
۲۹۳	بدن کا ست ہونا	۲۸۳	ایک ایسی بوٹی جس میں قدرت کے
۲۹۴	زخمی	۲۸۴	بے شمار از پوشیدہ ہیں
۲۹۵	صفات کیمیائی	۲۸۵	فصل و صورت
۲۹۵	طریقہ استعمال و فوائد	۲۸۵	نظام دوران خون اور اسرول
۲۹۶	ضعف باہ	۲۸۵	عضلات قلب اور اسرول
۲۹۶	کشتہ جات میں ادراک	۲۸۵	نظام اعصاب اور اسرول کے کمالات
۲۹۶	کشتہ چاندی	۲۸۵	نسہ
۲۹۷	مرید زخمی	۲۸۵	ترکیب
۲۹۷	مجون زخمی	۲۸۶	افعال و اثرات
۳۰۰	اشنہ بحری	۲۸۶	نسہ
۳۰۱	تاب کارا سٹروٹیم میں مفید	۲۸۶	مقدار خوراک
۳۰۱	لوہا فولاد	۲۸۶	جنون و نفسیاتی امراض
۳۰۵	فولاد کا دوا کی استعمال	۲۸۷	نظام تنفس
۳۰۵	نباتی دواؤں کے ذریعے علاج	۲۸۷	اسرول
۳۰۵	معالجہ کے مطب ٹیسٹ کی اہمیت	۲۸۷	اسرول اور امراض نسواں
۳۰۶	ہدف کا حصول	۲۸۸	دقت حیض
۳۰۶	علت	۲۸۸	”مرگی“ اور اسرول
۳۰۷	ہمہ گیری	۲۸۸	ذکات حس
۳۰۸	مفردات اور ان کے بدل	۲۸۸	گھریلو اور آسان نسہ جات خود
۳۱۱	مفردات اور ان کے بدل	۲۸۸	بنائے اور خود کھائے
۳۱۳	مفردات اور ان کے بدل	۲۸۹	برہمی بوٹی مافی کمزوری دور کرنے
۳۱۷	استفادہ	۲۸۹	کیلئے قدرتی عطیہ

کیئر پروگراموں میں شامل کیا ہے۔ دنیا بھر کے اکثر ممالک کے ایلوپیتھک ڈاکٹر جڑی بوٹیوں کی افادیت کے قائل ہیں۔ اور ہر بل میڈیسنز پر ریسرچ کر رہے ہیں۔ قائد اعظم نے طبیہ کالج دہلی کے طلبہ سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا تھا کہ میں آپ حضرات کے خلوص و محبت کا ممنون ہوں مجھے خوب یاد ہے کہ بچپن میں جب بھی مجھے زکام کی شکایت ہوتی تھی میری نانی اماں مجھے بنفشہ پکا کر پلاتی تھی اور میں صحت یاب ہو جاتا تھا۔ اب ہمیں محض بنفشہ ابال کر پلانے پر اکتفا نہیں کرنا چاہئے بلکہ ہمیں اس عظیم ورثہ کو دنیا کے ترقی یافتہ ممالک کے شانہ بشانہ بام عروج پر پہنچانے کیلئے وسائل بروئے کار لا کر محنت اور دیانت سے کام کرنا ہوگا۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ قدرتی جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج کے کلینک قائم کئے جائیں اور ان دواخانوں کو ”ہر بل کلینکس“ کا نام دیا جائے اس سلسلے میں سرکاری سرپرستی کا ہونا بھی ضروری ہے لہذا سرکاری طور پر کو ایلفائیڈ طبیب کی حیثیت کو ایلوپیتھک ڈاکٹر کے برابر تسلیم کیا جانا چاہئے جیسا کہ ہمسایہ ملک بھارت میں اطباء کی حیثیت کسی بھی ایلوپیتھک یا دیگر معالج سے کم تسلیم نہیں کی گئی۔ اگر کسی فرد کے لئے سرجری یا ایلوپیتھک علاج ضروری ہو تو اطباء اسے کسی اچھے ڈاکٹر یا سرجن کے پاس ریفر کر دیتے ہیں۔ اسی طرح ڈاکٹر حضرات جن امراض میں طبیب کا علاج ضروری سمجھتے ہیں اطباء کے پاس بھیج دیتے ہیں۔ یہی فضا اگر وطن عزیز میں قائم ہو جائے تو عوام مکمل صحت حاصل کر کے ایک صحت مند معاشرے کی بنیاد استوار کر سکتے ہیں۔ افسوسناک امر یہ ہے کہ ہر صحت پالیسی میں اس طریقہ علاج کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے ہر قومی صحت پالیسی ناکامی سے دوچار ہو جاتی ہے۔ صدر پاکستان، اور وزیر اعظم پاکستان اور وفاقی وزیر صحت جاوید ہاشمی سے اپیل ہے کہ قومی صحت پالیسی میں تمام طریقہ ہائے علاج خصوصاً طب مشرقی اسلامی کو ترقی کے یکساں مواقع فراہم کئے جائیں اور سب سے استفادہ کیا جائے۔

ملکی جڑی بوٹیوں کی کاشت کیلئے ایک کمیشن قائم کیا جائے تاکہ علاج معالجہ میں خود انحصاری کی راہ ہموار ہو۔ کمیشن برائے دیسی ادویات 1975ء کی رپورٹ کو قومی صحت پالیسی کا حصہ بنایا جائے، طبی تحقیق کیلئے قومی طبی ریسرچ کونسل کو بحال اور فعال بنایا جائے، سرکاری سطح پر حکیم، ڈاکٹر اور سائنسدانوں پر مشتمل کمیشن بنائے جائے تاکہ اس کے تحت سرجری، جراحی، اور دیگر (1)

جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج

طب اسلامی اور طب یونانی کے تحت جڑی بوٹیوں سے علاج کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ ترقی پذیر اور ترقی یافتہ ممالک دونوں ہی اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ بھارت، سری لنکا، برما، چین، بنگلہ دیش اور پاکستان میں اس طریقہ علاج کو سرکاری سرپرستی حاصل ہے۔ جرمنی میں بچوں کا علاج ہر بل میڈیسن سے کیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں سونف کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے۔ برطانیہ میں بھی ایک فرم نے مختلف جڑی بوٹیوں سے دمہ، کھانسی، یرقان، پتھری، بواسیر اور گسبے کے علاج کی ادویات تیار کی ہیں۔ روس اور چین میں کینسر، بلڈ پریشر، آنتوں کی بیماریوں اور دل کی شریانوں میں خون کے انجماد کو روکنے کے لئے ہر بل میڈیسنز کا استعمال کیا جاتا ہے۔ دماغی امراض کیلئے لہسن اور کم خرچ جڑی بوٹی سے دوا تیار کی گئی ہے۔ امریکہ میں بھی جگہ جگہ نیچرل فوڈز کے سنور قدرتی جڑی بوٹیاں بھی فراہم کر رہے ہیں۔ ان میں ملٹھی، تلسی اور گاؤزبان سے کھانسی کے شربت تیار کئے جاتے ہیں جو امریکہ میں بہت مقبول ہو رہے ہیں۔ پیٹ کے امراض میں مستعمل سونف، الابچی اور پودینہ سے تیار کردہ ہر بل چائے کا استعمال امریکہ کے گھر گھر تک پہنچ چکا ہے۔ چائے میں سرکاری سطح پر دیسی طب کے باقاعدہ کئی ایک ہسپتال، طبی تعلیم کے کئی ایک کالج اور تحقیقی ادارے قائم کئے جا چکے ہیں۔ چینی ماہرین طب نے ملک میں پیدا ہونے والی جڑی بوٹیوں پر ریسرچ کر کے مختلف بیماریوں کا کامیاب علاج دریافت کر لیا ہے۔

لہسن جیسی کم خرچ دوا سے پیچیدہ امراض بلڈ پریشر، شوگر، کینسر، انجماد اور انجماد خون وغیرہ جیسے کئی امراض کی ادویات تیار کی گئی ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی تمام ملکوں کی حکومتوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنے اپنے علاقوں میں مقامی جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کریں اور انہیں ترقی دے کر اپنا قومی مسئلہ صحت حل کریں۔ اس کے جواب میں چین، سری لنکا، برما، سوڈان، نیپال، ہندوستان، سعودی عرب، کویت، انڈونیشیا اور مصر نے جڑی بوٹیوں سے آراستہ روایتی دیسی طبی طریقہ علاج کو اپنے پرانے ہیلتھ

بچانے کے لئے ان دواؤں کے زہریلے اثرات کو قلب سے دور اطراف بدن کی طرف پھینکتی ہے۔ جس کو جدید معالجین جانبی اثرات (Side-Effects) یا الرجی (Allergy) کے الفاظ سے تعبیر کرتے ہیں۔ یہ الفاظ کیمیکلز کے زہریلے اثرات کو چھپانے کے لئے خوبصورت بہانوں یا حیلوں کا کام دیتے ہیں، لیکن درحقیقت الرجی یا سائیڈ ایفیکٹ (Allergy and side effects) اس دوا کا زہریلا مادہ ہے۔ جو انسان کے حیاتیاتی نظام سے متغایر یا مخالف ہوتا ہے۔ اور جسے طبیعت مدبرہ جسم سے خارج کر کے قلب کو سمیت سے بچانا چاہتی ہے۔ اس پر مزید طرہ یہ کہ تمام دوائیں تجارتی دوا ساز کمپنیوں کی تیار کردہ ہیں۔ ان میں سے ایک دوا بھی کسی یونیورسٹی یا کسی ادارے کی تحقیق کا نتیجہ نہیں۔ تمام دوائیں جو اس وقت جدید میڈیکل سائنس کا سرمایہ افتخار ہیں۔ تجارتی دوا ساز کمپنیوں کی تاجرانہ مساعی کے نتائج ہیں اور تاجروں کا کردار دواؤں کی دنیا میں اتنا مکروہ اور گھناؤنا ہے کہ اس موضوع پر خاموشی ہی بہتر ہے۔ بعض تاجر حصول زر اور جلب منفعت کی خاطر متروک و ممنوع اور زہریلی دواؤں کو فروخت کرنے سے بھی باز نہیں آتے۔

۲۔ دوسرا اہم سبب جس کی بناء پر جدید دواؤں میں ضرر کا پہلو غالب ہے وہ یہ ہے کہ جدید دوا سازی اور جدید معالج کا باہمی تعلق منقطع ہو چکا ہے، چاہئے تو یہ تھا کہ دوا سازی میں معالج کی بھرپور شرکت ہوتی، کیونکہ اب ایک معالج ہی صحت و مرض کے مسائل اور انسانی جسم پر دواؤں کے مفید یا مضر اثرات کو کما حقہ سمجھ سکتا ہے۔ لیکن چونکہ دوا سازی (Pharmacology) اور علم العلاج دونوں شعبے اپنی اپنی جگہ پر نہایت وسعت اختیار کر چکے ہیں۔ اس لئے اس وسعت اور پھیلاؤ کا تقاضا یہ ہوا کہ ہر ایک شعبے کے لئے علیحدہ علیحدہ ماہرین کی جماعت تیار کی جائے۔ مہارت فن کا تقاضا یہ ہوا کہ دواؤں کی تیاری فارماسٹ (Pharmacist) کی ذمہ داری قرار دی جائے اور علاج کرنا معالج کی ذمہ داری یہ دونوں ذمہ داریاں جنہیں ایک وحدت میں منضبط ہونا چاہئے تھا۔ فنی وسعت اور خصوصی مہارت (Specialization) کی بناء پر ایک دوسرے سے علیحدہ ہو گئیں۔ اس تقسیم اور علیحدگی کی وجہ سے فنی ماہرین اور متخصصین کی جماعت تو پیدا ہوئی۔ لیکن اس کا نقد

جدید ادویہ میں ضرر کا عنصر غالب

ہونے کے اسباب

جدید ادویہ میں ضرر و نقصان کا عنصر غالب ہونے کے مندرجہ ذیل تین بنیادی اسباب ہیں۔

۱۔ پہلا سبب یہ ہے کہ آج جدید میڈیکل سائنس کی قریباً تمام دوائیں مصنوعی و تالیفی (Synthetic) شکل میں تبدیل ہو چکی ہیں۔ آج جدید دواؤں کی فہرست میں ایک دوا بھی قدرتی شکل میں موجود نہیں۔ آج جدید میڈیکل سائنس کی تقریباً تمام دوائیں کیمیادی طور پر تیار کی ہوئی مصنوعی (Synthetic) دوائیں ہیں جنہیں کیمیکلز Chemicals کے نام سے موسوم کرنا زیادہ صحیح ہوگا۔ بلکہ یوں کہئے کہ جدید میڈیکل سائنس میں کیمیکلز ہی کا نام ڈرگ (Drug) ہے۔

"Chemicals which are administered in order to alter the function of living systems are called drugs."

(Clinical Pharmacology, by Ronald, M. Girdwood, P.I)

ترجمہ: "جو کیمیکلز اس مقصد سے استعمال کئے جائیں کہ وہ نظام حیات میں تبدیلی پیدا کریں۔ انہیں ڈرگ کہتے ہیں۔"

(ملاحظہ ہو کلینیکل فارماکولوجی ص ۱۔ از رونا لڈ ایم گرڈ و وڈ پی۔ آئی)

جب سائنسی لیبارٹری میں تیار کردہ کیمیکلز انسانی جسم میں داخل ہوں گے۔ تو یہ سوال پیدا ہوگا کہ انسان کا حیاتیاتی نظام کس حد تک انہیں قبول کر رہا ہے اور کس حد تک رد کر رہا ہے۔ یہ بات بالکل ممکن ہے کہ کیمیکلز سے کیمیادی طور پر تیار کردہ ایک دوا سائنس کی لیبارٹری میں تو صحیح ثابت ہو لیکن جب جسم انسانی میں داخل ہو تو معدے کی لیبارٹری اسے قبول نہ کرے۔ الرجی (Allergy) درحقیقت اسی عدم قبولیت یا عدم مطابقت یا دونوں کے زہریلے اثرات کے رد و اندفاع (Rejection) کا نام ہے۔ طبیعت مدبرہ حیات انسانی کو

قدرتی جڑی بوٹیاں اور جدید سائنسی تحقیق

انسانی تخلیق کے فوراً بعد جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کے آثار ملتے ہیں کیونکہ انسان نے اپنی صحت کے تقاضوں کیلئے سب سے پہلے سرسبز و شاداب وادیوں، گھنے جنگلوں، پہاڑوں اور ارد گرد کے کھیتوں میں پائی جانے والی بیشمار قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کا آغاز کیا جو آج تک رائج ہے۔ طب کی تاریخ اور انسانی تاریخ میں مماثلت پائی جاتی ہے۔ عالمی ارادہ صحت کے حالیہ سروے کے مطابق نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں ستر فیصد آبادی کے علاج معالجہ کا انحصار قدرتی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ دواؤں اور ٹریڈیشنل طریق علاج پر ہے۔ پاک و ہند میں صدیوں سے یونانی طریقہ علاج رائج ہے اور اس کی ادویات حیوانی، نباتاتی اور معدنیاتی اجزاء پر مشتمل ہیں اور اکثر ادویات ماسوائے زہریلی جڑی بوٹیوں و معدنیات کے ضرر رساں اثرات سے مبرا ہوتی ہیں۔ موجودہ سائنسی ترقی کے دور میں جو جدید دوائیں کیمیکل تیار شدہ میسر ہیں بیشمار مابعد اثرات کی حامل ہیں اور ان کی ساکھ بری طرح متاثر ہوئی ہے جس کی بناء پر بیسویں صدی کا انسان قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کی طرف لوٹنے پر مجبور ہے۔ بڑھتے ہوئے عالمی رجحان کے تحت دنیا بھر کے سائنس دانوں اور بیشتر ملٹی نیشنل میڈیسن کمپنیوں نے مجبوراً قدرتی جڑی بوٹیوں۔ ادویاتی پودوں، ہنریوں اور پھلوں پر تحقیق کا آغاز کر کے مفید نتائج پر مبنی حیرت انگیز رپورٹ جاری کی ہے۔ حال ہی میں لہسن، پیاز، جیم میٹھی، کریلہ، روغن بادام اور روغن زیتون کی افادیت امریکن بوٹینیکل کونسل کے جریدہ ”ہربل گرام“ میں شائع ہوئی ہے جو قارئین کرام کی دلچسپی کیلئے تحریر کی جاتی ہے۔

لہسن صدیوں سے ہماری روزہ مرہ خوراک میں شامل ہے جس کی سائنسی بنیادوں پر تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نہ صرف غذا ہے بلکہ عمدہ بے ضرر دوا بھی ہے۔ یہ مرض ذیابیطس کیلئے مفید ہے اور بلند فشار خون کو اعتدال پر لانے میں نافع ہے اور خاص کرائینٹی السر (قروح معدہ) ہے۔

پیاز ہماری خوراک کا جزو لا ینفک ہے۔ عام طور پر سلاطین کچا بھی کھایا جاتا ہے

نقصان مریض کو پہنچا، کیونکہ مریض ان مفید و بے ضرر دواؤں سے محروم ہو گیا جو اسے معالج کی قربت اور براہ راست نگرانی و سرپرستی کی صورت میں حاصل ہوتی ہیں۔ اب فارماسسٹ (Pharmacist) کی ذمہ داری دوائی اجزاء کی ترکیب و ترتیب اور دواؤں کا تجزیہ و تحلیل ہے اور معالج کی ذمہ داری فارماسسٹ کی طرف سے جاری کردہ ہدایات اور درج شدہ اثرات و خواص (Indications) کے تحت دواؤں کا استعمال کرنا ہے۔ وہ معالج جس کی قریب ترین سرپرستی اور قریب ترین نگرانی دواؤں کی تیاری کے ہر مرحلے پر ہونی چاہئے تھی اور جسے علم العلاج کے تمام شعبوں میں اول مرتبہ حاصل ہونا چاہئے تھا۔ اب اپنے مریض سے دور ہٹ چکا ہے اور اس کی حیثیت ثانوی ہو کر رہ گئی ہے۔ اب معالج، معالج نہیں رہا اب اس کی حیثیت دوا ساز تجارتی کمپنیوں کے نمائندے یا پیروکار کی ہو کر رہ گئی ہے۔ یہ ہے نتیجہ اس فنی وسعت اور پھیلاؤ کا جو تحقیق کے نام پر معرض وجود میں آیا اس علم و تحقیق کا مقصد یقیناً انسانیت کی خدمت ہی تھا لیکن اس علمی وسعت اور ٹیکنیکل پھیلاؤ نے انسان کے محدود ذہنی قوی کو اپنی طرف کھینچ لیا۔ علم العلاج سائنسی وسعت کی بنا پر شاخ در شاخ اور شعبے در شعبے تقسیم ہوتا گیا اور معالج سائنس کی عظمتوں اور وسعتوں میں کھوکرا اپنے اصل مقصد یعنی خدمت انسانیت سے دور ہوتا چلا گیا جس طرح جدید سائنس زہر آلود ہو کر نہ صرف انسانیت کی خدمت سے محروم ہو چکی ہے، بلکہ انسان کشی و انسان دشمنی پر اتر آئی ہے۔ ٹھیک اسی طرح جدید علم العلاج جو جدید سائنس ہی کی پیداوار ہے نہ صرف اپنے مقصد سے دور ہٹ چکا ہے بلکہ بسا اوقات علم و سائنس کے نام پر ہلاکت و تباہی کا سامان بھی فراہم کرتا رہتا ہے۔

۳۔ تیسرا سبب جو ہم پاکستانیوں کے لئے خصوصیت سے قابل غور ہے وہ یہ ہے کہ مغربی ممالک کی تیار کردہ دوائیں نہ صرف اپنی ساخت و ترکیب میں علاقائی خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں بلکہ ان کے متعلق ہمارے اکثر معالجین کا علم بھی محدود و مقلدانہ ہوتا ہے۔ یعنی تجارتی دوا ساز کمپنیاں دواؤں کے پرچہ استعمال پر جو کچھ لکھ دیں اور ان کے میڈیکل نمائندے ہمارے معالجین کی جو کچھ بھی تعلیم و تدریس فرمائیں۔ وہی ان کا سرمایہ علم و مبلغ ہوتا ہے۔ ظاہر ہے ان حالات میں ان دواؤں سے ضرر و نقصان کا ظہور ہونا عین منطقی نتیجہ ہوگا۔ (۲)

اس میں گندھک پائی جاتی ہے جو بیشتر جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس کو لیسٹرول و خصوصی طور پر دمہ کیلئے مفید بنایا گیا ہے۔

”سائنس نیوز“ (۱۶ جون ۱۹۹۶)

روغن بادام عرصہ دراز سے طب یونانی میں قبض کشائی اور خشکی دور کرنے کی غرض سے مستعمل ہے۔ جدید تحقیق کے تحت بلڈ کو لیسٹرول کے مریضوں پر تین ہفتے استعمال کے بعد پتہ چلا کہ روغن زیتون سے دو گنا زائد خون میں توہڑوں کو تحلیل کرنے کی خصوصیت کا حامل ہے۔

میتھرے یا تخم میتھی موسم گرما میں پیدا ہوتی ہے۔ اکثر اس کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے ہانڈیوں میں خوشبو پیدا کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ۵۰ فیصد فائبر پایا جاتا ہے۔ جو گوارم سے طبی طور پر مشابہت رکھتا ہے۔ اس میں ۲۸ فیصد پروٹین ہوتی ہے۔ شوگر کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید غذا ہے۔ صبح شام ۵ گرام پانی میں بھگو کر استعمال کئے جائیں تو چوبیس گھنٹوں میں ۴۵ فیصد شوگر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز کو لیسٹرول سیرم میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ میتھروں کے استعمال سے جسم میں انسولین (ہارمون) پیدا کرنے کی صلاحیت لبلبہ کی اصلاح ہو جانے پر بڑھ جاتی ہے۔

کرلیہ گرمیوں کے موسم کی مشہور و معروف سبزیوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک بدرجہ دو اتم ہے۔ عام طور پر کھیتوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ مگر جنگلوں میں خود رو بھی پایا جاتا ہے۔ ذائقہ قدرے تلخ ہونے کے باوجود کرلیے کا سالن مزیدار اور عمدہ ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر بہت سی طبی خصوصیات کا حامل ہے۔ صفراء اور بلغم کا مہل ہے۔ سرد مزاجوں کے معدہ کیلئے تقویت بخش ہے۔ پیٹ کے کیڑے تلف کرتا ہے اور فالج، لقوہ، استرخاء، وجع المفاصل، نقرس، ذیابیطس، یرقان، ورم طحال اور جلندھر کو از حد مفید ہے۔ کرلیے کھانے یا اس کا روزانہ بیس ایم ایل جوس پینے کے بعد خون میں گلوکوز کی قوت میں بیس فیصد کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے نہ صرف مفید قوت بخش غذا ہے بلکہ موثر ترین دوا بھی ہے۔

آم موسم گرما کا مشہور و معروف لذیذ پھل ہے اور اسے پھلوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا

ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ مسن بند، اروح، معدہ، گردہ، مثانہ، آنتوں کو قوت بخشتا ہے اور مقوی باہ ہے۔ آم اور اس کے پتوں میں جزو موثرہ مینکفرین (Mangiferin) پایا جاتا ہے۔ جوائنٹی وائرل ہے اور بیماری داد کیلئے مفید ہے۔

گڑ مار بوٹی۔ انڈیا میں آیورویدک طریق علاج کے تحت چھٹی صدی بی سی سے ذیابیطس مرض کے شافی علاج کے طور پر مستعمل ہے۔ یورپی تحقیق کے تحت یہ نباتی دوا بلڈ شوگر نارمل کرنے میں انتہائی مفید ہے بلکہ جگر، گردوں اور پھٹوں کے کمزور خلیات کو مستحکم بناتی ہے۔ حال ہی میں انڈیا کی مدراس یونیورسٹی میں مزید تحقیق سے عیاں ہوا ہے کہ متاثرہ لبلبہ کو صحت مند بنا کر انسولین پیدا کرنے کی قوت بحال کرتی ہے۔ اس کے پتوں کا (۳۳) کا جو شانہ لبلبہ کے بیٹا سیلز کی پیدائش کو دو گنا کر دیتا ہے جو انسولین پیدا کرتے ہیں۔ مرض ذیابیطس میں بیٹا سیلز کا تباہ ہو جانا قطعاً نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ جبکہ مصنوعی جدید دوا اور نہ ہی کوئی قدرتی دوا ایسی خصوصیات کی حامل ہے جو صحت مند افراد میں بھی اس کے استعمال سے انسولین ہارمون کی مقدار کو اعتدال پر رکھنے میں اتنی موثر ہو۔

پتہ (مرارہ) (Gall Bladder) ایک نازک قسم توہڑا نما عضو جگر کے ساتھ منسلک ہوتا ہے جس میں صفراء (Bill) بنانے کا قدرتی طور پر عمل ہوتا ہے۔ کبھی کبھار تیزابی مادہ کی بدولت اس میں پتھریاں بن جاتی ہیں جو پتہ (مرارہ) کی نالی کا منہ بند ہو جانے پر مریض کو شدید درد دلاؤتا ہے اور بار بار قے بھی آتی ہے۔ یورپی ہر بلوں نے اس کے علاج کیلئے خالص عرق گلاب کو مفید بتلایا ہے۔ روزانہ ۲۰۰ ملی گرام عرق گلاب کا استعمال کیا جائے تو پتہ کی تکلیف سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں مرض کینسر کے تدارک کیلئے بیٹا کیروئین کی حامل سبزیوں کا استعمال عام طور پر مفید ثابت ہوا ہے۔ مثلاً پالک، گاجر اور لال شلجم استعمال کرنے والے حضرات میں نہ کرنے والوں سے ۴۰ فیصد کمی نوٹ کی گئی ہے۔ لہذا موسم میں پالک، گاجر، اور لال شلجم میں جن میں بیٹا کیروئین کے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ لازماً استعمال کئے جائیں بلکہ ہر روز بدل بدل کر سبزیاں اور دالوں کا کھانا مفید بتایا گیا ہے۔ (۳)

سائنسدانوں کی تحقیق کا نیا ہدف

سبزیوں اور پھلوں سے ادویات کی تیاری کا کام تیز کر دیا گیا
ادرک اور لہسن کی گولیاں اور کپسول مارکیٹ میں آگئے

یورپ اور امریکہ میں سبزی خوری (Vegitarianism) کی تحریک زور پکڑ رہی ہے جہاں پھلوں کے استعمال میں اضافہ ماہرین کو اور زیادہ تحقیق پر مائل کر رہا ہے۔ امریکہ کی مختلف یونیورسٹیوں میں آج کل جن سبزیوں پر تحقیق ہو رہی ہے ان میں ادرک، لہسن اور بند گوبھی خاص طور پر قابل ذکر ہیں اور یونیورسٹیوں کے ماہرین کی تحقیقات سے مدد لے کر وہاں کے ملٹی نیشنل دوا ساز ادارے سبزیوں اور پھلوں کے اجزاء پر مشتمل ادویات مارکیٹ میں لا رہے ہیں جن کے نتائج کیمیائی اجزاء پر مشتمل ادویات کے مقابلے میں بہت بہتر پائے گئے ہیں امریکہ سے جولٹرچر دوسرے ملکوں میں آرہا ہے اس میں اس بات کی بڑی واضح نشاندہی موجود ہے کہ امریکی سائنس دانوں نے صحت کے حوالے سے پھلوں اور سبزیوں کو اپنی تحقیقات کا ہدف بنالیا ہے اور سیاروں کی تسخیر کرنے سے زیادہ توجہ کی ضرورت صحت کا میدان فتح کرنے پر محسوس ہو رہی ہے۔

امریکہ کی زرعی یونیورسٹی کے ماہرین نے السر، سر درد، ہائی بلڈ پریشر، معدہ کی خرابی اور چکروں کی بیماری کے شکار مریضوں کیلئے سبزیاں پھل اور مچھلی کی قسم اور مقدار کا تعین کیا ہے۔ مریضوں پر تجربات کے بعد اعلان کیا ہے کہ بند گوبھی السر کے مریضوں کا زبردست علاج ہے السر کے مریض دن میں کسی بھی وقت بند گوبھی کے پتوں کا جوس نکال کر گلاس کا تیسرا حصہ پی لیں اس جوس کے استعمال سے معدے کی سطح پر ایک ایسی تہہ چمنا شروع ہو جاتی ہے جو پیپٹک السر اور آنتوں کے السر کیلئے مفید ہے ماہرین نے جن ۵۵ مریضوں پر گوبھی کے پتوں کے جوس کا تجربہ کیا ان میں سے ۹۵ فیصد مریض دو سے پانچ دن کے اندر ہی بہتری محسوس کرنے لگے۔ درد شقیقہ (Migran) کے علاج کیلئے ادرک کو

خشک کر کے پیس کر پاؤڈر بنالیں اور مگرین کی صورت میں چائے کے چمچ کا تیسرا حصہ پاؤڈر سادہ پانی میں حل کر کے پی لیں اس کے علاوہ مچھلی کے تیل کے کپسول کا متواتر چھ ہفتے استعمال درد شقیقہ کو ختم کر دیتا ہے اگر پہلے ہفتے میں دو مرتبہ دورہ پڑتا ہے تو اس کے استعمال سے دو ہفتے میں صرف ایک بار ایسا ہوتا ہے اور درد کی شدت بھی کم رہتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض اگر اپنی خوراک میں ایک چمچ زیتون کے تیل ڈال لیا کریں تو ان کا بلڈ پریشر کنٹرول میں رہے گا ماہرین نے درمیانی عمر کے ۶۷ مریضوں پر اس کا تجربہ کیا جس سے یہ ثابت ہوا کہ زیتون کے تیل کی وجہ سے ان کا بالائی پریشر ۹ پوائنٹ اور زیریں ۶ پوائنٹ تک کم ہوا اٹلی میں پانچ ہزار افراد پر یہ تحقیق کی گئی کہ جو لوگ زیتون کا تیل کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان کا بلڈ پریشر تین سے چار پوائنٹ کم ہو جاتا ہے ہائی بلڈ پریشر کے خلاف ایک ہتھیار یہ بھی ہے کہ ایسی خوراک استعمال کریں جس میں کیلشیم زیادہ ہو اس مقصد کیلئے سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً بند گوبھی، شلجم اس کے پتے اور دیگر ایسی سبزیاں جن میں کیلشیم زیادہ پایا جاتا ہو مفید ہیں۔ جن لوگوں کا معدہ خراب رہتا ہے وہ روزانہ ایک کیلا استعمال کر کے ڈاکٹر سے بچ سکتے ہیں امریکی ماہرین کے مطابق کیلے کے پاؤڈر پر مشتمل کپسول آٹھ ہفتے استعمال کرنے سے ۵۰ فیصد مریض خرابی معدے کی شکایت سے چھٹکارا پالیتے ہیں جبکہ ۲۵ فیصد کو مکمل آرام تو نہیں آتا لیکن بہتری کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

سربھاری چکر اور متلی کی کیفیت والے مریضوں کیلئے ادرک مفید ہے ایسے مریض جنہیں دستوں کی وجہ سے، آپریشن کے بعد یا صبح سو کر اٹھتے وقت کمزوری محسوس ہوتی ہے طبیعت قے کی طرف مائل ہوتی ہے وہ ادرک کے سفوف کے کپسول استعمال کر کے اس سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں امریکی ماہرین نے تجربہ کیا ہے کہ ادرک ۲ فیصد لوگوں میں قے کے رجحان اور کمزوری کو ختم کر دیتا ہے اور دیگر دوائیوں کی طرح اس کے مابعد اثرات بھی کوئی نہیں ہوتے جن مریضوں کو آپریشن کے دوران بے ہوش کرنے کی وجہ سے طبیعت خراب ہو جاتی ہے وہ اس کپسول کے استعمال سے تندرست ہو جاتے ہیں۔ امریکیوں نے یہ بھی تجربہ کیا ہے کہ قے رونے والی ادویات کے مقابلہ میں ادرک کے سفوف پر مشتمل

کپسول زیادہ مؤثر ہے۔

لہسن پر بھی امریکی ماہرین بہت تحقیق کر رہے ہیں۔ بلڈ پریشر کے علاوہ بدن سے کولیسٹرول اور چربی کم کرنے کے معاملے میں لہسن کے بہت بہتر نتائج امریکی ماہرین کے سامنے آئے ہیں اور امریکی دوا ساز ادارے لہسن کے علاوہ ادراک اور ملٹھی کے قدرتی اجزاء پر مشتمل گولیاں سیرپ اور کپسول بنا کر مارکیٹ میں لا چکے ہیں جبکہ جڑی بوٹیوں کے علاوہ ہنریوں اور پھلوں سے دواؤ کی تیاری کا کام امریکہ میں تیز کر دیا گیا ہے۔

حال ہی میں انگلینڈ کی ایک مشہور کمپنی نے (Garlic Tablets) کے نام سے لہسن کی گولیاں مارکیٹ میں مہیا کر دی ہیں جو بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوئی ہیں اور یہ اس بات کی واضح دلیل ہے کہ مغرب مشرقی طریق علاج کی جانب واپس آ رہا ہے۔ (۴)



عقاقیر (بوٹیاں) کیوں فائدہ کرتی ہیں

- ۱۔ علاج بالعقاقیر چند نظریات و کلیات پر مبنی ہے جو اجمالاً حسب ذیل ہیں۔
جڑی بوٹیاں یا وہ دوائیں جو صرف پودوں سے بنائی جاتی ہیں انسانی مرض اور صحت کی خرابی کا قدرتی علاج ہیں۔ یہ خاصیت صرف پودوں میں ہے کہ وہ غیر عضوی (بے جان) مواد سے عضوی زندگی (جان دار) کی تعمیر کرتے ہیں۔ ڈرگس کے برخلاف جو جامد، عدیم الفعل اور بے جان ہوتی ہیں، وہ جان دار مواد سے بنی ہوئی ہیں اور محرک یا زندہ دوائیں ہوتی ہیں۔
- ۲۔ علاج بالعقاقیر کا سحر یا قدیم توہمات سے کوئی علاقہ نہیں ہے اور نہ ان عملیات سے کوئی واسطہ ہے جن کا تعلق ایسے اعتقادات سے ہے۔ جدید فنون و حکمت کی طرح اس میں قدیم خیالات کی پیروی لازمی نہیں ہے (خواہ وہ اپنی جگہ پر صحیح ہوں یا نہ ہوں) لیکن طویل ماضی سے وراثت میں منطقی معلومات بہم پہنچی ہیں اس سے علاج بالعقاقیر میں خصوصیت کے ساتھ استفادہ کو ضروری سمجھا جاتا ہے، عقاقیری علاج کے ماہرین اپنے مسلمہ قانون یعنی قانون قدرت کے پیرو ہیں۔
- ۳۔ عقاقیری علاج صرف غیر رسمی جڑی بوٹیوں پر مبنی ہے جو کسی ادویہ سے زیادہ مؤثر ہوتی ہیں کسی عقاقیر کو وہ کبھی استعمال نہیں کرتے۔
- ۴۔ عقاقیر اور نباتی اشیاء دہرا کام کرتی ہیں۔ وہ دوا اور غذا دونوں کا فعل انجام دیتی ہیں اور عمومی صحت کی تعمیر کے ساتھ ساتھ مخصوص مرض کا مداوا بھی کرتی ہیں۔
- ۵۔ سالم پودے سے تیار کی ہوئی دوا جو اس کے کسی جزو سے تیار کی ہوئی دوا ہے زیادہ نافع ہوتی ہیں۔ وہ خاص عنصر جو کسی مخصوص مرض میں مفید ہوتا ہے پودے کے اندر نہایت خفیف مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جب اس کو پودے کے جملہ قدرتی اجزاء و عناصر کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو اس میں جسم کے اندر سرایت کرنے اور بافتوں میں جذب ہو جانے کی استعداد اس کو تنہا اور زیادہ مقدار میں

ہیں یا جسم کو بہت زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یہ بھی اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ کوئی دوسری بیماری بالکل یکساں نہیں ہوتے خواہ طب میں ان کے مرض کا ایک نام ہو۔ جڑی بوٹیوں سے فائدہ اگرچہ جلد نہیں ہوتا لیکن دوسرے زود اثر علاج کے طریقوں کے مقابلے میں یہ علاج مرض کو جڑ سے اکھاڑ دیتا ہے اور مریض کو مستقل طور پر مکمل شفا یات کرتا ہے۔ تعجیل پسند علاج کے طریقوں میں یہ خوبی نہیں ہے۔ (۵)

جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ

جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ اس زمانے میں ایک مشکل مسئلہ ہے۔ جڑی بوٹیوں کا علم ایک وسیع، مفید، اہم اور دلچسپ علم ہے۔ بازار میں جڑی بوٹیوں پر جو کتابیں ملتی ہیں۔ ان میں بہت کم جڑی بوٹیوں کی مکمل شناخت مع تصاویر مل سکتی ہیں۔ اس ملک میں جڑی بوٹیوں کے اصل ماہر قدیم سنیا سی تھے۔ مگر اب اس قسم کے سنیا سی ملنے مشکل ہیں جو ہزار ہا جڑی بوٹیوں کی پوری شناخت اور تاثیرات کا ذاتی تجربہ رکھتے ہوں۔ تاہم محض نام کے سنیا سی جو لوگوں سے پیسے بٹورنے کے لئے سنیا سی کہلاتے ہیں آج بھی عام مل جاتے ہیں۔ مگر ایسے برائے نام سنیا سی بہت سی اہم جڑی بوٹیوں کی شناخت کے سلسلہ میں کوئی کار آمد عملی راہنمائی نہیں کر سکتے۔ چنانچہ جڑی بوٹیوں کے طالب علموں کو ہزار ہا جڑی بوٹیوں کی شناخت کے لئے بہت مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگرچہ سائنسی سطح پر امریکہ میں اب تک چار لاکھ سے زیادہ جڑی بوٹیوں پر تحقیق ہو چکی ہے مگر ہمارے ملک میں کسی سنیا سی، حکیم یا ڈاکٹر کو صرف چار ہزار جڑی بوٹیوں پر بھی پوری شناخت اور تحقیق حاصل نہیں ہے۔ ڈاکٹروں کا تو دار و مدار ہی ہیلو پیتھی کی پیٹنٹ ادویات پر ہے اور آج کل کے سنیا سی اور حکیم بھی ادویات کی تیاری کیلئے پھساریوں سے ہی مفردات خریدتے ہیں۔ مگر بہت سی اہم جڑی بوٹیاں ہیں جو پھساریوں سے نہیں مل سکتی ہیں۔ چنانچہ ایسی جڑی بوٹیوں کی تلاش خود ہی کرنا پڑتی ہے۔ لے دے کے چند حکیموں نے جو جڑی بوٹیوں پر چند کتابیں لکھی ہیں ان میں بھی

استعمال کرائے جانے کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔

۶۔ عقاقیر کو بہت قلیل مقدار میں زیادہ عرصے تک استعمال کرنا ان کو بڑی تعداد میں استعمال کر ڈالنے کے مقابلے میں زیادہ مفید ہوتا ہے اور یہ فائدہ زیادہ پائدار اور مکمل ہوتا ہے۔ اس معاملے میں علاج بالعقاقیر کے ماہرین نے ہومیو پیتھی سے سبق لیا ہے، لیکن ان کے نظریات اور عمل میں بڑا تفاوت ہے دوا کو قلیل مقدار اور قدرتی حالت میں استعمال کرنے کا نظریہ طب مشرق میں پہلے سے موجود ہے اس کو ہومیو پیتھی میں صرف ترقی دی گئی ہے۔ (ہمدرد صحت)

۷۔ تشخیص و تجویز کا بہترین طریقہ مرض کی علامات میں غور کرنے پر مبنی ہے۔ یہ قدیم ترین طریقہ ہے اور مشینی طریقے کے مقابلے میں زیادہ قابل اعتماد اور محیط کل ہے۔

۸۔ نباتی علاج کے ماہرین کا اولین مقصد یہ ہوتا ہے کہ خون اور اس کے بہاؤ کے راستوں کو سمیات اور فضلات سے پاک کر دیا جائے یعنی پورے جسم کا تنقیہ کر ڈالا جائے تاکہ غیر قاتی عدد (بے نالی کی گلیاں) اپنے افعال کو بلا مزاحمت طبعی طور پر جاری رکھ سکیں۔

۹۔ اس کے بعد دوسرا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جسم کے مختلف اعضا بالخصوص اعضائے رئیسہ اپنے اعمال و وظائف کو ٹھیک طور پر انجام دے سکیں۔ ہر عقار (بوٹی، عشبہ) کا جسم میں ایک مخصوص دائرہ اثر ہوتا ہے۔ علم العقاقیر کا ماہر سب سے زیادہ وزوں نباتی دوا یا ادویہ انتخاب کرنے کی کوشش کرتا ہے جو کسی خاص مرض یا مریض عضو کیلئے مخصوص ہوتی ہیں۔

۱۰۔ عقاقیری علاج خاص طور پر کہنہ امراض کیلئے موزوں اور عام طور پر قانون قدرت کی طرح تدریجی طور پر بہ آہستگی اثر کرتا ہے۔ یہ بتانا شاذ و نادر ہی ممکن ہوتا ہے کہ مریض کتنی مدت میں صحت یاب ہوگا۔ بوٹی انفرادی خصوصیات کے لحاظ سے جلد یا بدیر اپنا اثر کرتی ہے۔ اسی طرح بعض امراض کا ازالہ جلد تر ہو جاتا ہے اور بعض امراض کا استیصال دیر طلب ہوتا ہے کیوں کہ ان کی جڑیں بہت گہری ہوتی

نابوٹی (جو چودھویں چاند رات کو پھول کھلاتی ہے) (۵۱) چاند تیل (۵۲) چلوں (۵۳) چوگاڑی (۵۴) دوب گھاس (۵۵) درون (رون) (۵۶) درونج (۵۷) دھتورہ سیاہ، زرد و سرخ گل (۵۸) ڈمان بوٹی (۵۹) روا سن سفید گل (۶۰) ریچھ کند (۶۱) رادھا کری (۶۲) رجان بوٹی (۶۳) زمین کند (۶۴) زہر ہلدا (۶۵) ساور گور بیٹھا (۶۶) سرہنجی (کندر) (۶۷) سور مکھی بیلدار (۶۸) سنبھالورزد (۶۹) سروالا (۷۰) سر پھوکہ (۷۱) سداب (۷۲) شولنگی (۷۳) غافٹ (۷۴) فرید مولی (۷۵) کھیلا سفید گل (۷۶) کھل گھاس (۷۷) کانا کوا (کنکوا) بوٹی (۷۸) کواٹھوڑی (۷۹) کوانج (۸۰) کلہاری کلاں چکھاری (۸۱) کوپیا (۸۲) کھردوب (۸۳) کھرمند (۸۴) کھمیدہ (۸۵) کچھ کوہی (۸۶) کیتا رو برکھ کیتا رو برکھا جیون (۸۷) کھر گوش بوٹی (۸۸) گوپیا بول (۸۹) گھمولی بوٹی (۹۰) گورکھ اٹلی (۹۱) گورکھ مولی (۹۲) گھمنا (۹۳) مور شٹھا (۹۴) مدہاب (۹۵) مہدیا بری (۹۶) ماکھا (۹۷) مکھیر بوٹی (۹۸) مکھنی بوٹی (۹۹) (۱۰۰) مادھوری لتا (۱۰۱) متھا جوڑی (۱۰۲) مکتا جوی (کوپی) (۱۰۳) مروا (۱۰۴) تائے تلخ (۱۰۵) نازی بوٹی (۱۰۶) ہالہ دشتی (۱۰۷) ہر تاری بوٹی (۱۰۸) ہنہل (۱۰۹) ہالوں (تیزک) (۱۱۰) ہار پنگھار بوٹی

جس کسی صاحب کے ذریعہ جو کوئی بوٹی دیکھنا میسر آ جائے ان صاحب کی کرم نوازی ہوگی۔ اگر ”اسرار حکمت“ میں جڑی بوٹیوں پر معہ تصاویر مضامین کا سلسلہ شروع ہو جائے تو اس سے اس کی افادیت اور مقبولیت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔



جانے کتنی غلطیاں ہیں۔ کوئی کہتا ہے ”نائے تلخ“ ”نازی بوٹی“ کو کہتے ہیں اور کوئی ”مچیا کند“ کو بتاتا ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ ”گورکھ پان“ کے پتے پان کی طرح ہوتے ہیں اور کوئی اسے ”اندرا نی“ کی طرح کی بہت چھوٹے پتوں والی بوٹی بتاتا ہے۔ آج کل تو کیمرہ سے بوٹیوں کی تصاویر بہت آسان ہے اس لئے جن بوٹیوں پر کتاب لکھی جائے ان سب کی فوٹوز بھی ساتھ دینی چاہئیں۔ اصل بات یہ ہے کہ آج کل کے جڑی بوٹیوں پر کتابیں لکھنے والے خود صاحب تحریر سنیاسی نہیں ہوتے۔ علم سنیاس کوئی بچوں کا کھیل نہیں ہے۔ اس کے لئے خود جڑی بوٹیوں کی تلاش میں زندگی کا ایک قیمتی حصہ جنگلوں اور پہاڑوں میں خطرناک موسمی اور جغرافیائی حالات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ اور وہاں ہاتھ پاؤں زخمی کرنے پڑتے ہیں۔ آج کے نازک مزاج لوگ یہ کام نہیں کر سکتے۔ خاکسار راقم بھی جڑی بوٹیوں کا ایک طالب علم ہے۔ مجھے ذیل کی جڑی بوٹیوں کی مکمل شناخت معہ تصاویر کی ضرورت ہے۔ جو حضرات اس سلسلہ میں راہنمائی کر سکیں ان کی عنایت ہوگی۔

بوٹیاں یہ ہیں:

(۱) کی (جملہ اقسام) (۲) اگست (۳) اگیا (اگیا دن۔ اگیا پرگھی) (۴) اوندھا ہولی (۵) اطر یلال (۶) اول کند کوہی (۷) استھل کنول (۸) اندھی جھاڑی (۹) بہاری کلاں (گرہاری۔ گریاری (۱۰) بہار اٹلی (۱۱) برویری گندم (۱۲) بن جیت کلاں (۱۳) بہوگنی بوٹی (۱۴) بندری بوٹی (۱۵) بریارہ، بریاری (۱۶) بچھو بوٹی (۱۷) بابونہ جنگلی و کوہی (مشابہ سویا) (۱۸) بن کپاس (۱۹) بانجھ ککوڑا (۲۰) بندال زرد و سفید گل (۲۱) بالو چو پتی (۲۲) بادیاں دشتی (۲۳) بابری (۲۴) بربری گھاس (۲۵) پتال کھیرا بوٹی (۲۶) بیج انگلہ (۲۷) پولا پولا (۲۸) پتولانی (۲۹) پالیسری (۳۰) پنواڑ (۳۱) پیت رکتی (۳۲) پوٹی تلخ (۳۳) پتیل سرخ گل (۳۴) پتھر پھوڑی (۳۵) پھولنی (۳۶) تیلیا کند (۳۷) تل بھرنے بوٹی (۳۸) ترکنی (۳۹) جلی (۴۰) صلی (۴۱) جلتا (۴۲) جگنی بوٹی (رات کو چمکنے والی) (۴۳) جھل مل (۴۴) جال بوٹی (۴۵) چکا ساگ (۴۶) چوک بوٹی (۴۷) چوک پدی (۴۸) چیتنا سیاہ و سفید و سرخ گل (۴۹) چوہے کئی (جملہ اقسام) (۵۰) چاند

ناکارہ نباتات سے توانائی کا حصول

عالم معیشت کو سہارا دینے کے لئے آج کل توانائی کے لئے وسائل کی شدت سے تلاش ہے جن کو ایک بار استعمال کے بعد دوبارہ بھی قابل استعمال بنایا جاسکے۔ اس مسئلے کا ایک حل بھی ہے کہ کرہ ارض پر موجود غیر معدنی کاربن کے ایسے ذخائر دریافت کیے جائیں جو اولاً تو وسیع مقدار میں ہوں تاکہ مناسب ٹیکنالوجی کی مدد سے ان کو بڑے پیمانے پر نامیاتی ایندھن کی ہی میں استعمال کیا جائے اور دوئم یہ کہ یہ ذخائر گیس اور ولیم کی طرح استعمال کے ساتھ ساتھ ختم ہونے کی بجائے کچھ عرصے میں اپنے کاربن کی دوبارہ تجدید کر لیں تاکہ نامیاتی ایندھن کی تیاری کا عمل مسلسل جاری رہے۔

خوش قسمتی سے زیر آب اور سطح زمین پر پائے جانے والے نباتات کی وسیع دنیا اپنے اندر کاربن کا ایسا ذخیرہ رکھتی ہے جس میں یہ دونوں خصوصیات موجود ہیں۔ نباتاتی اجسام کاربن کا یہ اجتماع شعاعی ترکیب کے اس عمل کی وجہ سے سبز نباتات شمسی توانائی کی مدد سے کرہ ہوائی کی کاربن آکسائیڈ میں سے کاربن، کاربوہائیڈریٹ کی شکل میں کر کے اپنی تعمیر کرتے ہیں۔ اس عمل میں ایک گرام کاربن حاصل کرنے کیلئے نباتات کو جو 470 کلو جول درکار ہوتی ہے وہ شمسی توانائی کا 1% سے 8% تک حصہ سے حاصل ہو جاتی ہے۔

جنگلات اور فصل کی کٹائی کا بنیادی مقصد غذائی انسانی اور تعمیراتی سامان کا حصول ہوتا ہے۔ عام رواج کے کٹائی کے مطابق بعد ناکارہ نباتات کھیت کی مٹی میں یا زیر تعمیر جاتے ہیں تاکہ زمینی بیکٹیریا نباتات کے ان مادوں کو ایسے نائٹروجنی مادوں میں تحلیل کر دیں جو زمین کی پیداوار بڑھاتے ہیں یا پھر ان ناکارہ نباتات کو براہ راست ہی جلا کر ایندھن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن امتلاات ماحولیاتی آلودگی بڑھاتے ہیں۔ مزید یہ کہ مادی متبادل موجودگی اور براہ راست جلانے کے عمل اتراقی استعداد کے پیش نظر بہتر ہوگا اگر کسی ٹیکنالوجی کی مدد سے نباتاتی ردی میں موجود کاربن کہ نامیاتی ایندھن میں تبدیل کیا جائے۔

اس طرح کے کسی بھی منصوبے کے قابل عمل ہونے کی وجہ اوپر ہوگی کہ سالانہ کتنا نباتاتی کاربن دستیاب ہو سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے کئے گئے ایک شاریاتی تجربہ کے

مطابق پاکستان میں کاشت کردہ فصلوں کی سالانہ پیداوار گزشتہ سال کے لیے دس ارب 58 کروڑ 53 لاکھ ٹن ہے۔ غیر استعمال کردہ آبی و جنگلی نباتات کی اس مقدار سے اندازاً 47×10 ٹن کاربن حاصل ہو سکتا ہے۔ لیکن ان نباتات کے غذائی اور تعمیراتی استعمال کے بعد تقریباً 21% ناکارہ نباتات حاصل ہوں گے جن کا وزن 2 ارب ٹن ہوگا۔ اس نباتاتی ردی میں اتنا کاربن موجود ہے کہ اگر اس کاربن کو مناسب ٹیکنالوجی کی مدد سے 5% اتراقی استعداد کے تحت نامیاتی ایندھنوں میں تبدیل کیا جائے تو 15 گیگا جول فی ٹن خشک نباتات کے حساب سے $3/1 \times 10$ ملین گیگا جول توانائی حاصل ہوگی وہ ہماری موجودہ ضروریات 101×10 ملین گیگا جول سالانہ سے 25 گنا زیادہ ہوگی۔ لیکن غذائی اور تعمیراتی استعمال کے بعد حاصل ہونے والی نباتاتی ردی کو ایندھن کی تیاری کے لئے موزوں مقامات پر جمع کرنا بھی ایک دشوار مرحلہ ہوگا۔ کیلیفورنیا میر کہ میں ایسے ہی ایک منصوبہ کے تحت دستیاب ناکارہ نباتات کا محض 16% ہی اس مقصد کے لئے جمع کیا جاسکا تھا۔ اس امر کا خیال کرتے ہوئے ہمارے ملک میں نباتاتی ایندھن کی ممکنہ توانائی 5×10 ملین گیگا جول تک کم ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ مقدار بھی ہماری ضرورت سے 4 گنا زیادہ ہے۔ ممکن ہے کچھ عوامل ایسے ہوں جو ناکارہ نباتات سے حاصل ہونے والے ایندھن کی مقدار مزید کم کر دیں لیکن پھر بھی اوپر بیان کیے گئے اجمالی اعداد و شمار سے نباتاتی ردی میں موجود توانائی کے جس پوٹینشل کا اندازہ ہوتا ہے اس کے پیش نظر بے جا نہ ہوگا کہ اگر ناکارہ نباتات کو غیر معدنی نامیاتی ایندھنوں کی تیاری میں بطور خام مال استعمال کیا جائے۔ مزید یہ کہ اگر ایسے پروگرام شروع کیے جائیں تو دریاؤں اور نہروں میں آباد نباتات اور غیر مستعمل زمینی علاقوں میں موزوں نباتات کی باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت کاشت سے غذائی اجناس کے ساتھ ساتھ غیر معدنی ایندھن کی تیاری کیلئے نباتاتی خام مال کی مقدار بھی بڑھائی جاسکتی ہے۔ اسی طرح زرعی اور جنگلاتی کارکنوں اور عوام میں احساس ذمہ داری اور مناسب قانونی پابندیوں سے بھی نباتات کے بے کار رہ جانے والے حصوں کو اکٹھا کرنے میں مدد ملی جاسکتی ہے۔

ناکارہ نباتات سے ایندھن کے حصول کیلئے سب سے پہلے کسی مناسب ٹیکنالوجی

کا انتخاب کرنا ہوگا۔ نباتاتی خام مال کی دستیابی مقامی نباتات اور ان سے تیار شدہ ایندھن کی مطلوبہ کیمیائی و طبعی خصوصیات اور بہت سے ماحولیاتی عوامل کو پیش نظر رکھ کر ماہرین کو ہمارے ملک کے مختلف حصوں کے لئے مختلف ٹیکنالوجیز کا انتخاب کرنا ہوگا۔ اس وقت درجن بھر سے زائد ایسے کیمیاوی و احتراقی طریقے ہیں جن کی مدد سے ناکارہ نباتات کو نامیاتی ایندھنوں میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر نباتاتی ردی کو چھوٹے چھوٹے علاقائی مراکز پر جمع کر کے اونچے دباؤ اور درجہ حرارت کی بھاپ یا گرم ہوا کے تخفیفی عمل کے ذریعے قدرتی گیس کے مشابہ میتھین گیس میں تبدیل کر دیا جاتا ہے۔ یا پھر نشاستہ دار ناکارہ نباتات کو مخصوص بیکٹیریا کے جزوی تکسیدی عمل سے مائع میتھیول میں تبدیل کر دیا جاتا ہے میتھین اور میتھیول دونوں بڑے صاف اور حرارت زا ایندھن ہیں۔ اسی طرح پائیرولائیس فورڈائیالائیس اور الکوہلک فرمینیشن بھی متبادل طریقے ہیں جو صرف کفایت طور پر قابل عمل ہیں بلکہ فلپائن، تھائی لینڈ اور انڈونیشیا جیسے کم ترقی یافتہ ممالک بھی ان ٹیکنالوجیز سے بھرپور استفادہ کر کے اپنی ضروریات ایندھن کی بڑی مقدار حاصل کرتے ہیں۔

مناسب ٹیکنالوجی کے انتخاب کے بعد دوسرے مرحلے میں ہمیں ایسی نباتاتی اقسام کا انتخاب کرنا ہوگا جو ایندھن میں تبدیل کئے جانے کے لئے موزوں ترین ہوں۔ اس صورت میں ایسی اقسام درکار ہوں گی جو ہمارے ملک میں زمین، پانی اور آب و ہوا کے مخصوص حالات میں بڑے پیمانے پر کاشت ہو سکیں۔ نامیاتی ایندھن کی تیاری کے لئے وہی نباتات آئیڈیل ہوں گے جن کی کاشت کم خرچ ہو اور جو زیادہ..... ایسے نباتات میں ہوا کی نائٹروجن کو الگ کر کے اپنی جڑوں میں جمع کرنے کی صلاحیت ان کی کاشت میں کیمیائی کھاد کا خرچہ کم سے کم کرنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔ اسی طرح ایندھن کی تیاری کے لئے منتخب اقسام میں کم زرخیز زمین میں اچھی طرح کاشت ہونے کے ساتھ ساتھ ایک ہی زمین میں فصل کی تبدیلی کے بغیر بار بار کاشت ہونے کی صلاحیت بھی ہونی چاہئے۔

ہمارے ملک میں مندرجہ بالا خصوصیات کی حامل نباتات کی اقسام تلاش کرنے کی دو صورتیں ہو سکتی ہیں۔ پہلی یہ کہ زرعی ماہرین نباتات کی ایسی اقسام تیاری کریں جو

بیان کردہ خصوصیات کے قریب ترین ہوں یا پھر یہ کہ ہمارے ملک میں زیر کاشت تقریباً 50% غذائی اور ریشہ دار فصلوں میں ایسی اقسام تلاش کر لی جائیں جو نباتاتی ایندھن کی تیاری کے بارے میں موزوں ترین ہوں۔ یہ دوسری صورت میں وقت اور کمی زیادہ ثابت توجہ ہوگی اگر مستقبل میں اپنے ملک کی نباتاتی ضروریات کا خیال کیا جائے۔

پاکستان میں کل غذائی ضروریات کا 66% حصہ براہ راست نباتاتی ہے۔ بقیہ 34% حیوانات سے حاصل ہوتا ہے مگر ان حیوانات کی پرورش بھی آخر کار نباتات پر ہی ہے۔ مزید یہ کہ آئندہ سالوں میں آبادی میں اضافے کے ساتھ غذا کی اضافی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے فی ایکٹر پیداوار میں اضافہ ہی سب سے پسندیدہ اور قابل عمل راہ ہوگی۔ فی ایکٹر پیداوار میں اضافہ کے لئے توانائی کی جو اضافی مقدار درکار ہوگی اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ 2000ء میں سب کی غذائی ضروریات موجودہ مقدار سے دوگنی ہو جائیں گی ہمیں زرعی کیمیکل..... کے لئے موجودہ 650 میگا واٹ سالانہ کے مقابلے میں..... میگا واٹ توانائی درکار ہوگی۔ اسی طرح زمین کی غذائی..... کے لئے فصل کی کثافت تک ہر مرحلے میں تیز رفتار مشینری استعمال کرنی ہوگی چنانچہ زرعی مشینری میں استعمال ہونی والی توانائی موجودہ 100 میگا واٹ سالانہ سے بڑھ کر 800 میگا واٹ سالانہ ہو جائیں گی۔ نئی لہروں کی عدم موجودگی کی صورت میں الیکٹرک اور ڈیزل ٹیوب ویل پر بڑھتا ہوا انحصار توانائی کی ضروریات میں مزید اضافہ کر دے گا۔ ممکن ہے حالات تسلی بخش ہوں اور سارے ماہرین کی نظر میں زرعی شعبہ کو وسائل توانائی کی فراہمی کی رفتار ہماری غذائی ضروریات میں اضافہ کی رفتار کے مطابق رکھتی ہو پھر ہی ناکارہ نباتات میں..... کے وسیع..... سے کم از کم..... شعبہ کے لئے توانائی حاصل کرنے کے امکانات کو نظر انداز کر دینا دانشمندی نہ ہوگی..... المعیاد منصوبوں کے ساتھ ساتھ توانائی کے حصول کے لئے کسی ٹیکنالوجی کی اشد ضرورت ہے جو ہمارے دیہی ماحول سے فطری مطابقت رکھتی ہوں اور ہمارے معاشرے میں جلد از جلد نفوذ پذیر ہو سکیں۔ (۷)

اناج

اناج، کاشت کردہ گیاه (گھاس، چارہ) کے خشک تخم، دنیا کے تقریباً ہر ملک میں پیدا کیے جاتے ہیں اور دنیا کے بہت سے ملکوں میں یہ کل حراروں کے ۴/۵ حصے کے کفیل ہیں پروٹین کا معقول حصہ فراہم کرتے ہیں اور دوسرے مختلف غذائی اجزاء بھی ان سے حاصل ہوتے ہیں۔

عام لوگ غلہ پسند کرتے ہیں اور بالخصوص بچوں پر ریاست ہائے امریکا میں سب سے زیادہ غلہ صرف ہوتا ہے۔ وہ اس کو ٹھنڈی اور گرم دونوں شکلوں میں استعمال کرتے ہیں اور خصوصاً شکر میں شرابور صورت میں کھاتے ہیں۔ اور ہر وقت کے کھانے میں غلہ استعمال کرتے ہیں۔ دو کھانوں کے درمیان بھی اور اگر موقع مل جائے تو سوتے وقت بھی اناج کے استعمال سے کبھی سیر نہیں ہوتے۔

بچوں میں اس کے مقبول ہونے کے کئی سبب ہیں۔ وہ اس کی مہک کو پسند کرتے ہیں۔ وہ نیم بستہ (جامد غذا میں سے سب سے پہلے اناج کی طرف لپکتے ہیں۔ اس کے بعد تقریباً بارہ برس تک جوان کی بالیدگی کا بہترین وقت ہوتا ہے) اناج ان کی خاص اور مستقل غذا ہوتی ہے۔ ماں اپنے کام کو شروع کرنے یا گھر سے باہر کام پر جانے سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لیتی ہے کہ گھر میں اناج کے لیے کاپیالہ یا روٹی اور دودھ کا ایک گھڑا موجود ہے یا نہیں۔

اشتہارات بھی اناج کو مقبول بنانے میں کافی حصہ لیتے ہیں۔ اور ان کو بہت خوب صورت بکسوں کی تصویروں اور انعام کی یقین دہانی کے ساتھ پیش کرتے ہیں۔ اس صورت سے وہ بچوں کو اناج کے استعمال کی طرف کھینچتے ہیں اور بچوں میں ان کے استعمال کے شوق کو ہوا دیتے ہیں۔

جب بچے پیکنگ سے دلچسپی کی عمر سے آگے بڑھ جاتے ہیں تو ان کا ذوق تبدیل ہو جاتا ہے۔ دلیے کے مقابلے میں جس کو کھا کر وہ پلے بڑھے ہیں روٹی اور بن کو زیادہ رغبت سے کھاتے ہیں۔ اور سن بلوغ تک پہنچنے والی وہ لڑکیاں جن میں جشہ اور ڈیل ڈول کا شعور کروٹیں لینے لگتا ہے فربہ ہو جانے کے خوف سے اناج کے زیادہ استعمال سے احتراز

کرنے لگتی ہیں۔

اور بالغ..... ان میں سے بہت سے ناشتے ہی کو حذف کر دیتے ہیں۔ اناج عام طور پر صبح کی کافی کے ساتھ حلوہ پوری اور مٹھائی کی شکل میں استعمال کرتے ہیں، لیکن اناجوں کا دلیہ اب شاذ و نادر استعمال کیا جاتا ہے۔

اناجوں اور آٹے کا استعمال بہت تیزی سے کم ہوتا جا رہا ہے۔ ریاست ہائے متحدہ کے محکمہ زراعت کی رپورٹ کے مطابق ۱۹۲۹ء، ۱۹۳۱ء تک ایک شخص اوسطاً ۳۳۹ پونڈ اناج سالانہ استعمال کرتا تھا اور ۱۹۲۴ء، ۱۹۶۶ء میں یہ مقدار گھٹ کر ۲۳۰ پونڈ رہ گئی ہے۔ غذا میں دوسری تبدیلیاں بھی ہو رہی ہیں۔ اسی عرصے میں سرخ گوشت اور مرغ کے گوشت کے استعمال کی مقدار ۱۴۶ پونڈ سے جست کر کے ۲۱۲ پونڈ تک پہنچ گئی ہے اور ۱۹۸۰ء میں ۳۵۲ پونڈ تک پہنچنے والی ہے۔ ۱۹۰۰ء سے شکر کا استعمال بھی بڑھتا جا رہا ہے اور ۶۵ پونڈ سالانہ فی کس سے بڑھ کر ۱۲۰ پونڈ فی کس تک بڑھ گیا ہے۔ (اس میں شربت بھی شامل ہیں) عالمی پیمانے پر اس صدی کے موٹر پر شکر کا خرچ تین گنا ہو گیا ہے۔ غذا کے انتخاب میں تبدیلیاں اس عرصے سے مطابقت رکھتی ہیں جس میں انحطاطی امراض نے اس قدر تباہی مچا رکھی ہے اور انسان کی صحت کو شدید ہولناک حالات سے دوچار کر دیا۔

شکریات و نشائیات (کاربوہائیڈریٹس) اناجوں کا تعلق غذائی مواد کے اسی گروپ سے ہے جس کو کاربوہائیڈریٹس کہا جاتا ہے۔ یہ شکروں اور نشاستوں کا مشترک اور عام نام ہے۔ اس غذائی مادے کو پودے سورج کی توانائی ہوا کے بخارات دھانیہ (کاربن ڈائی آکسائیڈ) اور زمین کے پانی سے تیار کرتے ہیں۔ مفرد شکر میں بنیادی واحدہ (Monosacharide) جب دوسرے واحدہ کے ساتھ ملتا ہے تو دہری شکر بن جاتی ہے اور جب تک پودا قائم رہتا ہے واحدہ پر واحدہ کا اضافہ جاری رہتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کے بڑے سالمے جیسے نشاستے بنتے چلے جاتے ہیں۔ ہضم کے وقت یہ عمل الٹ جاتا ہے۔ نشاستے کے بڑے سالمے خامراتی عمل سے ٹوٹ جاتے ہیں یہاں تک کہ مفرد شکر (Simple Sugar) کی منزل آ جاتی ہے۔ یہی وہ شکل ہے جس میں جسم شکر کو

کرنے میں بڑی دقت پیش آئے گی۔

کیا اناج فربہ کرتے ہیں!

اس گمان کے علاوہ کہ نشاستے اچھی غذا نہیں ہیں ایک غلط فہمی یہ بھی ہے کہ یہ موٹا کرتے ہیں۔ حراروں کے متعلق خن طرازی کے ذیل میں یہ چیز بالکل منطقی و معقول نہیں معلوم ہوتی ہے کہ روٹی کھانے سے بچا جائے جس کے ایک سلاؤس (ٹکڑے) میں ۶۵ سے ۷۰ تک حرارے ہوتے ہیں یا پکائے ہوئے اناج کی نصف پیالی ہیں ۷۰ سے ۷۵ تک ہوتے ہیں۔ درآں حالیکہ اعضائی پروٹین مثلاً گوشت جس کے ایک اونس میں ۱۰۰ حرارے ہوتے ہیں۔ پروٹین کی کثیر مقدار میں استعمال کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے یا قابل لحاظ نقصان نہیں ہے، کیوں کہ امینو تیزاباں کو اگر جسم کی ضرورت سے زیادہ استعمال کر لیا جائے تو وہ جسم میں جمع نہیں رہتے بلکہ تیزی سے ٹوٹ پھوٹ کر کام میں آ جاتے ہیں اور جزوی طور پر توانائی پیدا کرتے ہیں یا کاربوہائیڈریٹس یا روغن میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

البتہ یہ صحیح ہے کہ اناج کو غذا کے دوسرے گروپوں سبزی، ترکاری اور پھلوں، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا، اور دوسری پروٹینی (کچی) اغذیہ جیسے دالوں اور گوشت یا اس کی مماثل اشیا کی جگہ نہیں لینی چاہئے۔ غذا کے چار گروپوں کے منصوبے (پلان) میں ایک بالغ کے لئے ایک دن میں چار وقت کے کھانے میں اناج کی کم سے کم مقدار ضرور ہونی چاہیے۔ اناج کا ایک سلاؤس، آدھی سے تین چوتھائی تک پکے ہوئے اناج کی ایک پیالی یا ایک اونس تک فوری طور پر کھانے کے قابل اناج کا ایک وقت کے کھانے میں ہونا بالکل معقول بات ہے۔ جب اناج کو مسلم صورت میں یا معمولی طور پر پسی ہوئی حالت میں استعمال کیا جاتا ہے تو اس کا صرف یہی ایک فائدہ نہیں ہوتا کہ اس سے حرارے پیدا ہوتے ہیں بلکہ اس کے علاوہ دوسرے قیمتی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔

دراصل تنہا کوئی غذا موٹا کرنے والی نہیں ہوتی۔ جسم میں چربی صرف اسی صورت میں جمع ہوتی ہے کہ جب مجموعی حرارے ضرورت سے زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اکثر لوگ خیال کرتے ہیں کہ اناج خاص طور پر نشاستہ فراہم کرتے ہیں لیکن

استعمال کرتا ہے۔

ظاہر بات ہے کہ نشاستے کے بڑے سائے کو توڑنے کے لئے فعل ہضم کو دہری شکر کے ہضم کرنے کی بہ نسبت زیادہ دیر تک اپنا عمل جاری رکھنا پڑے گا۔ اس میں ایک فائدہ ہے۔ یہ سست عمل توانائی کے مطلوبہ مادے کو بہ تدریج اور سست رفتار سے فراہم کرتا ہے لہذا یہ عمل مسلسل طویل تر عرصے تک جاری رہتا ہے۔ مفرد شکریات جو فوراً جذب ہو جانے کے لیے تیار حالت میں ہوتی ہیں جسم کے استحالہ نظام سے گلوکوز کی فراہمی کے مطالبے کو بڑھادیتی ہیں تاکہ خون میں اس کی مقدار کم نہ ہونے پائے جسم میں ایندھن اور توانائی کی غذا کو نشاستے کے بڑے سالمات کی شکل میں لینا جلد اور آسانی سے ہضم ہو جانے والی شکروں کے لینے سے بہتر ہے۔

بہت سے لوگ خیال کرتے ہیں کہ نشاستہ غذائی اعتبار سے کم سے کم موزوں چیز ہے، کیوں کہ اس کا سب سے بڑا خاصہ یہ ہے کہ یہ حرارے پیدا کرتی ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ جسم کی اولین اور سب سے بنیادی احتیاج حراروں یعنی ایندھن اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لئے ہمہ وقت اور ہر لمحہ درکار ہوتے ہیں۔ جب ہم کوئی جسمانی کام یا ورزش کرتے ہیں تو حراروں کی ضرورت زیادہ ہو جاتی ہے اور ان کا صرفہ بھی بڑھ جاتا ہے بلکہ زندگی کے جملہ افعال حراروں سے ہی انجام پاتے ہیں۔ بہت سی بنیادی سرگرمیاں جیسے دوران خون غذا کا ہضم ہونا، جسم کے درجہ حرارت کا قیام ان ہی پر موقوف ہے، لیکن ہم ان کے عمل کو محسوس نہیں کرتے۔ اگرچہ تینوں بڑے غذائی مواد کاربوہائیڈریٹس روغنیات اور اقسام پروٹین سے بھی جسم میں حرارے پیدا ہوتے ہیں لیکن غیر مصفا کاربوہائیڈریٹس حراروں کی پیدائش کے لئے موزوں ترین اور لائق ترجیح ہیں۔

جب ہم غیر مصفا نشاستے (غیر مصفا اور مصفا میں بڑا فرق ہوتا ہے) استعمال کرتے ہیں تو ہم کو ان سے مختلف مقداروں میں اقسام پروٹین اور روغنیات اور چھوٹی بڑی مقداروں میں معدنیات و حیاتین نیز ریشے دستیاب ہوتے ہیں۔ اگر ہم اپنی غذا سے غلے کو خارج کر دیں تو ہم کو لوہا اور بعض ب حیاتین (جیسے حیاتین ب ۶) کو کافی مقدار میں حاصل

آنے کو مقوی بنانے اور ضائع شدہ غذائی اجزاء کے تدارک کرنے کی غرض سے صرف چار غذائی اجزاء اوپر سے شامل کیے جاتے ہیں۔ تین حیاتین ب (تھیامین، نیا سین اور ریو فلاوین) اور چوتھا لوہا، نیز کئی اور غذائی اجزاء بالکل نابود ہو جاتے ہیں۔ جو بعض اجزاء تیاری اور صفائی کے دوران کم ہو جاتے ہیں ان کے نقصان کافی حد کا تخمینہ حسب ذیل ہے۔

تھیامین	۸۶	فی صد
ریو فلاوین	۷۰	
نیا سین	۸۶	
لوہا	۸۶	
ان غذائی اجزاء کو بعد میں شامل کر دیا جاتا ہے		
حیاتین ب ۶	۶۰	
فولک ایسڈ (حیاتین ب)	۷۰	
پین ٹوٹھینک ایسڈ (حیاتین ب)	۵۴	
بابوٹین (حیاتین ب)	۹۰	
کیلیم	۵۰	
فاسفورس	۷۸	
ٹانبا	۷۵	
میکنشیئم	۷۲	
مینگانیر	۷۱	

کچھ بہترین قسم کی پروٹین جو دانے کے تخمک میں پائی جاتی ہے پپائی کے دوران ضائع ہو جاتی ہے لہذا جو پروٹین بعد میں شامل کی جاتی ہے وہ اس پروٹین سے گھٹیا ہوتی ہے جو مسلم دانے میں ہوتی ہے۔

نسبتاً قریبی زمانے کی ایک تحقیقات سے بعض نسبتاً غیر معروف غذائی اجزاء کے

در اصل وہ پروٹین بھی مہیا کرتے ہیں۔ اناج کی پروٹین میں دو اہم امینو تیزابات لائی سین اور ٹریوفان کافی مقدار میں جمع نہیں ہوتے، لیکن اناج عام طور پر دودھ کے ساتھ استعمال کیے جاتے ہیں جس میں یہ دونوں تیزابات پائے جاتے ہیں، اس طرح اناج کی غذائی قدر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ مسلم اناج کے ساتھ دودھ کو شامل کر دینے سے یہ مرکب بہترین پروٹین کا حامل بن جاتا ہے۔ دالوں میں بھی کافی مقدار میں پروٹین ہوتی ہے۔ جب سوئے (Soy) کے دودھ اور سوئے سے بنی ہوئی اشیاء کو اناج کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو یہ دونوں مل کر بہت اچھی پروٹین بن جاتے ہیں۔

ہر قسم کے اناج کے دانے کا ڈھانچا یکساں ہوتا ہے۔ یہ تین چیزوں، بھوسی، تخمک اور ایک سفید جرم پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ سفید جسم نشاستہ ہوتا ہے۔ اناج سے بنی ہوئی اشیاء ترکیب (تناسب اجزاء) کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہیں۔ یہ اختلاف کسی ایک یا زیادہ جزو کی کمی بیشی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اناج کے بیرونی پھلکے یا غلاف کو جس میں اناج کا دانہ ملفوف ہوتا ہے جب جدا کر دیا جاتا ہے تو دانے پر بھوسی (سبوس) کی تہ رہ جاتی ہے۔ یہ دانے کی ۵ فی صد ہوتی ہے۔ یہ وہ سطح ہے جس میں ریشہ (Cellulose) بہت سی معدنیات اور بعض حیاتین پائی جاتی ہیں۔ بھوسے کی بیرونی تہ کے نیچے ایک پرت بیضیہ (Aleurone) کی ہوتی ہے جس میں پروٹین فاسفورس اور تھیامین بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ دانے کے بڑے مرکزی حصے میں نشاستہ اور پروٹین بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ اس حصے میں ریشہ اور معدنیات صرف برائے نام یا نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں۔ تخمک (جنین) دانہ کی بنیاد (قاعدہ) میں پایا جاتا ہے۔ اس میں رقیق غیر مشبع تیل ہوتا ہے اور نہایت اعلیٰ درجے کی پروٹین، معدنیات اور حیاتین ہوتی ہیں۔ (تمام اناجوں کے دانوں کی ساخت اسی قسم کی ہوتی ہے)

اناج کو صاف کرنے کی قیمت

جب اناج کے دانے کی بھوسی اور تخمک کو چکی میں پیس کر خارج کر دیا جاتا ہے تو اس کے بہت سے حیات بخش غذائی اجزاء بھی خارج ہو جاتے ہیں۔ مغربی ممالک میں

اہم افعال کا انکشاف ہوا ہے، مثلاً میلینشیم کی بہت سے جسمانی اعمال میں خامرات کے محرک کی حیثیت سے ضرورت ہوتی ہے، یہ جسم کی کیمیا کے اکثر افعال میں حیاتیاتی کیمیائی شعلے کی شوٹنگ کا کام کرتا ہے۔ مسلم اناج میلینشیم کے اچھے ماخذ ہیں۔

بعض ماہرین غذائیات کہتے ہیں کہ اوپر سے شامل کیے ہوئے غذائی اجزاء کی کمی اور خامیاں جسم کے نازک و لطیف توازن کو الٹا کیے دے رہی ہیں۔ یہ ایک ثابت شدہ حقیقت ہے کہ ایک غذائی جزو کی مقدار کی تبدیلی دوسرے ان غذائی اجزاء کی تاثیر میں خلل انداز ہوتی ہے جو اس سے قریبی تعلق رکھتے ہیں، مثلاً شاہہ معدن تانبے کی موجودگی لوہے کے انجذاب و انہضام کیلئے لازمی ہے۔ اس کے بغیر لوہا حرمت الدم (Hemoglobin) کی تشکیل میں کام نہیں آسکتا۔ آٹے اور اناج میں لوہے کو تو شامل کر دیا جاتا ہے، لیکن تانبا شامل نہیں کیا جاتا، لہذا غذائی اجزاء کا جو توازن طبعی طور پر مسلم اناج میں ہوتا ہے وہ قائم نہیں رہتا اور نہ اس کو بحال کیا جاسکتا ہے۔

جہاں تک فی الفور کھائے جانے والے اور ناشتے کے تیار اناجوں کا تعلق ہے وہ دماغ کو بڑے مخمضے میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ لیبل پڑھ کہ یہ حسن ظن ہوتا ہے کہ ہم حیاتین خرید رہے ہیں یا شاید یہ خیال کرنے لگیں کہ آپ مٹھائی ڈپارٹمنٹ میں کھڑے ہیں۔

یہ تشویش کی بات ہے کہ ناشتے کے اناجوں میں شکر کی بھرمار ہوتی ہے اور خاص طور پر اس وجہ سے کہ بچے ان کو زیادہ کھاتے ہیں۔ صحتی پیشہ وروں اور صارفین کے دکھانے خوراک اور غذا کے محکمے سے درخواست کی ہے کہ وہ غذاؤں میں شکر کی مقدار کو دس فی صد تک محدود کر دے۔ ان کی درخواست کے ساتھ ایسی شہادتیں منسلک کی گئی ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ بہت زیادہ شیریں غذاؤں کا دانتوں کی خشکی، فربہی، ذیابیطس اور قلب و عروق کے امراض سے قریبی تعلق ہے۔ درخواست میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ غذا کی شکر، معدنیات، پروٹین، حیاتین اور ریشے کو ضعیف و رقیق اور ان کی قوت کو خفیف (Dilgte) کر دیتی ہے

لیبل (چٹ) کو پڑھیے

ناشتے کے اناج کی نوعیت و کیفیت کا اندازہ کرنے کے لئے احتیاط کے ساتھ اس کے اجزاء کی فہرست کا مطالعہ کیجئے۔ شاید آپ کو معلوم ہوگا کہ فہرست میں مرکب کے اجزاء ترکیبی کو ان کے تفوق کے اعتبار سے درج کیا جاتا ہے۔ اس اناج کے متعلق آپ کیا رائے قائم کر سکتے ہیں جس کے اجزاء کی فہرست حسب ذیل اجزاء پر مشتمل ہو: شکر، تھمک برآوردہ زرد مکی کا آٹا (Degermed Yellow Corn Meal) گندم اور مکی کا نشاستہ جی کا آٹا، شکرانگوری، (Dextrose) شربت مکی (Corn Syrup) نمک، نارنیل اور سوئے کے تیل، کیشیم کاربونیٹ، سوڈیم فاسفیٹ، مونو گلیسر ایڈس، مصنوعی الوان (Artificial Colours) نیاسین، مصنوعی عطریات (Artificial) آرن (آہن) ضمغ عربی (Gum Acacia) حیاتین الف، پامی ٹیٹ (Palmitate) حیاتین ب ۱ (پارٹائیڈوکسین) ریوفلاون، تھیامین (Thialmine) حیاتین د اور حیاتین ب ۱۲

شکر سب سے پہلے درج ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ اصل جزو ہے۔ اس اناج میں دو اور میٹھا کرنے والی چیزیں (Sweet Ners) شربت مکی اور ڈیکس ٹروز ہیں۔ زیادہ حرارے معدنیات اور حیاتین کے بغیر مت خریدو،

سفید مصفا آٹوں کو بھی مثال میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ ایسے اناج منتخب کیجئے جو مسلم ہوں۔ مل کے آٹے میں بھوسی کو واپس نہیں کیا جاتا۔ ڈاکٹر ڈینس برکٹ (Dennis Burketty) جو اعلیٰ درجے کے مصفا اناجوں کی تحقیقات کے سربراہ اور پہلی صف کے محققین میں سے ہیں کہتے ہیں:

ہمارے اناج میں سے ریشے (پھوک) کا اخراج شکر کے زیادہ استعمال ہونے میں آنے کا سبب بنتا جا رہا ہے اور ان امراض کو پیدا کرنے کے لئے جو ”مغربی تہذیب“ کی نمایاں خصوصیات میں سے ہیں تمباکو نوشی سے قطع نظر، مفرد شکر سب سے زیادہ اہم عامل ہے۔ کچھ عرصے سے لوگ مسلم اناج سے تیار شدہ غذا کے فوائد سے باخبر ہوتے جا رہے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں نے پر تکلف مصفا غذاؤں پر قدرتی اور سادہ غذاؤں کو ترجیح دینا

شروع کر دیا ہے۔ تاہم اب بھی اکثریت غذاؤں کا انتخاب ان کی غذائی صفات کے بجائے محض مزے کی بناء پر کرتی ہے، صاف کردہ اور پہلے سے میٹھے کیے ہوئے اناج کہیں زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ خوش قسمتی سے فوری طور پر کھائے جاسکے والے اناجوں میں سے ۸۵ فیصد میں اب حیاتین اور معدنیات کو شامل کیا جا رہا ہے۔

اگر اناجوں کو گھر میں پکایا جائے تو وہ بہت کم خرچ اور بالائیشیں ہو سکتے ہیں، معدنیات و حیاتین اور شکر کی آمیزش سے ان کی قیمت میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔

اناجوں کو جدا جدا پکانے سے یہ بہتر ہے کہ چند اناجوں کو ایک ساتھ پکایا جائے۔ ایسی صورت میں ان کے فوائد اور مزے میں اضافہ ہو جائے گا بدل بدل کر متعدد اناجوں کو ایک ساتھ پکانے کا تجربہ کرنا چاہیے۔ کچھڑی میں متعدد دالوں اور سبزیوں کو شامل کیا جاسکتا ہے۔ تجربے کرنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کن اناجوں، دالوں اور سبزیوں کو ملا کر پکانا آپ کے مزاج و مذاق کے زیادہ مطابق ہے۔ اناجوں کو اگر دانائی کے ساتھ انتخاب کیا جائے تو ان سے بہت سے متنوع اور لذیذ کھانے تیار کیے جاسکتے ہیں۔ (۸)

چنے کی غذائی اور دوائی قدریں

چنا ہمارے ملک میں کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ اگرچہ عام لوگ اسے گیہوں کے مقابلے میں کم تر درجے کا غلہ سمجھتے ہیں، لیکن درحقیقت چنا بدن کو غذا اور قوت پہنچانے میں کسی طرح گیہوں سے کم نہیں، بلکہ بعض اعتبار سے اس کو گیہوں پر ترجیح حاصل ہے۔ اس سے جو غذائیں تیار کی جاتی ہیں۔ انہیں ہر طبقے اور درجے کے لوگ نہایت شوق اور لطف کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اپنی لذت سے وہ کام و دہن کو اپنی جانب مائل کر لیتیں ہیں اور ذائقے پر ایک عمدہ اثر چھوڑتیں ہیں۔ چنے کے اجزاء سے تیار کی ہوئی میٹھی نمکین اور چھٹی چیزیں نہایت پسند کی جاتی ہیں۔ میٹھی چیزوں میں چنے کی دال کا حلو اور نمکین چھٹی اشیاء میں گرم گرم پھلکیاں، جو ہرے پودے، پیاز، سبز مرچ، سفید زیرے وغیرہ کی آمیزش سے تیار کی جاتی ہیں، کام و دہن کی بہترین ضیافت میں شمار کی جاسکتی ہیں۔ دیہات کے غریب کسانوں میں چنا بہترین غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔

اسے جانوروں کو بھی کھلایا جاتا ہے۔ گائے، بھینس، بکری، بھیڑ اور گھوڑے اس کو کھا کر خوب موٹے اور توانا ہو جاتے ہیں، دودھ دینے والے جانوروں کے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنا پودا بننے کے بعد غلے کی صورت اختیار کرنے تک مختلف مراحل اور منازل سے گزرتا ہے اور ہر منزل میں اپنے اجزاء سے کھانے والوں کی ضروریات پوری کرتا ہے۔ جب اس کا پودا اچھی طرح زمین سے سرابھار کر کھڑا ہو جاتا ہے تو اس کی نرم و نازک کوٹلیں توڑ کر ساگ پکایا جاتا ہے، جو نہایت خوش ذائقہ، ہاضم اور ملین ہوتا ہے۔ اس کی نہایت ہلکی قدرتی ترشی بہت ہی اچھی ہوتی ہے۔ ساگ میں جو قدرتی نمک شامل ہوتے ہیں وہ جنون کو حالت اعتدال پر قائم رکھتے ہیں۔ اس کے کھانے سے خوب کھل کر پیشاب آ جاتا ہے۔ یہ بھی اس کے قدرتی نمک ہی کی تاثیر ہے کہ وہ بدن کے خراب اور زہریلے مادوں کو پیشاب کے راستے خارج کر دیتی ہے۔ چنے کا پودا بڑا ہونے پر گائے، بیل، بھینس اور گھوڑے کو چارے کے طور پر کھلایا جاتا ہے اور جب اس میں ”ٹینٹ“ نکل آتے ہیں تو ان میں سے ہرے چنے نکال کر کھائے جاتے ہیں۔ یہ حیاتین سے بھرپور ہوتے ہیں اور بدن کو غذائیت پہنچاتے ہیں۔ ان سبز چنوں کو دودھ میں پیس کر حلو بنایا جاتا ہے۔ جو نہایت خوش ذائقہ اور طاقت بخش ہوتا ہے۔

جب ”ٹینٹ“ نیم پختگی کے عالم میں ہوتے ہیں تو ان کو آگ پر بھون کر کھایا جاتا ہے۔ ان کو ”ہولے“ کہتے ہیں۔ ہولے بھی نہایت طاقت بخش اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔ گرم گرم ہولے لیموں اور سبز مرچ کی چٹنی کے ساتھ کھانے سے وہ لذت حاصل ہوتی ہے، جو بڑی بڑی قیمتی غذاؤں کو فراموش کر ادیتی ہے۔ چنا اچھی طرح پک جاتا ہے تو اسے ٹینٹوں اور بھوسے سے الگ کر لیا جاتا ہے۔ اس کی دال بھی بنائی جاتی ہے اور پیس کر آٹا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ دال پکا کر کھانے کے کام میں آتی ہے۔ اس سے بڑیاں اور پھلکیاں بنائی جاتی ہیں۔ مختلف ترکیبوں سے حلوے بھی بنائے جاتے ہیں۔ چھلی ہوئی دال کو پیس کر اس سے ”بیس“ تیار کیا جاتا ہے جس سے طرح طرح کے سالن (مثلاً کھنڈویاں اور کڑھی وغیرہ) بنائے جاتے ہیں بیسن کا ہر سالن اپنی لذت اور مزے کے اعتبار سے بلا مبالغہ ایسا

ہوتا ہے کہ کھانے والے انگلیاں چاٹتے رہ جاتے ہیں۔ بیسن کی پکوڑیاں بھی اتنی ہی خوش ذائقہ ہوتی ہیں۔ پانی میں گھلے ہوئے بیسن میں اردی کے پتوں کو لتھیر کر انہیں تیل میں تل کر اور چاقو سے کاٹ کر مصالحوں کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں۔ یہ بھی نہایت خوش ذائقہ سالن ہے۔ عام طور پر برسات میں پکایا جاتا ہے۔ بیسن ہی سے پھلکیاں تیار کی جاتی ہیں، جن میں پودینہ، ہری مرچیں اور ٹماٹر یا بیٹنگن کی پتلی پتلی قاشیں بھی ڈال دی جاتی ہیں۔ یہ پھلکیاں گرم گرم کھائی جاتی ہیں۔ ان کی لذت کھا کر ہی محسوس کی جاسکتی ہے، بیان کرنے کی چیز نہیں۔

بعض جگہ چنوں یا چنے کی دال کورات کے وقت پانی میں بھگو دیا جاتا ہے اور سویرے ہی کھا کر اوپر سے وہ پانی جس میں چنے بھگوئے گئے تھے، شہد ملا کر پی لیا جاتا ہے۔ اس کے پینے سے جسم میں طاقت اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ بھنے ہوئے چنوں کو پیس کر ۲ گرام کی مقدار میں ایک انڈے کی نیم برشت زردی اور ۲ گرام شہد میں شامل کر کے صبح کو نہار منہ کھانے سے بے اندازہ قوت پیدا ہوتی ہے۔ چنوں کو پانی میں بھگو کر ابال لیا جاتا ہے اور انہیں نمک مرچ ملا کر ”گھوگنی“ کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ بھنے ہوئے چنے بھی عام طور پر چبا کر کھائے جاتے ہیں۔

چنے آسانی سے ہضم نہیں ہوا کرتے، اس لیے ایسے لوگوں کو چنے اور ان کے مرکبات سے پرہیز کرنا چاہیے، جن کے معدے کم زور اور نازک ہوں۔ چنے کھانے سے ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور اگر یہ ریاح خارج نہ ہوں تو پیٹ میں نفخ ہو جاتا ہے۔ چنے کی دال یا چھلکے رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح اس کا پانی نتھار کر پی لیں، اس سے خوب کھل کر پیشاب آجائے گا اور جلن دور ہو جائے گی۔ بیسن، ہلدی اور سرسوں کے تیل سے ابٹن بنا کر منہ پر ملنے سے چہرہ خوش رنگ ہو جاتا ہے۔ چنے کے سوکھے ہوئے ساگ کو پانی میں بھگو کر اس پانی میں کپڑا تر کر کے لو لگے ہوئے آدمی کے جسم پر پھیرا جاتا ہے، اس سے لوی یعنی سن اسڑوک کا اثر دور ہو جاتا ہے۔ چنے کے بھوسے کی بھی یہی تاثیر ہے، اس کو بھی پانی میں بھگو کر کام میں لایا جاتا ہے۔ (۹)

تازہ اور سستی سبزیاں

ہمدرد صحت کی ترتیب نو کا خیر مقدم کرتا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ مناسب تبدیلیاں کی گئیں تو یہ قارئین کے لئے زیادہ دلچسپ اور فائدہ بخش ہو جائے گا۔ اس وقت ایک مفید اور عام دلچسپی کا مسئلہ ذہن میں آیا ہے چنانچہ اس پر چند سطریں اشاعت کی غرض سے پیش کرتا ہوں۔

کراچی میں اور ملک کے دوسرے بڑے شہروں میں اچھی اور تازہ سبزیاں اور ترکاریاں تقریباً ناپید ہو گئی ہیں، پھر یہ کہ یہ ترکاریاں خراب اور باسی ہونے کے ساتھ ساتھ بہت مہنگی بھی ملتی ہیں۔ میرے خیال میں اس مسئلے کا ایک حل یہ ہے کہ وہ لوگ جن کے مکانوں کے ساتھ ساتھ کچھ قابل کاشت زمینیں خالی پڑی ہوتی ہیں انہیں اگر تھوڑا سا وقت مل سکے تو وہ ان پر اپنی پسند کی موسمی سبزیاں ترکاریاں کاشت کریں۔ اس سے ایک دلچسپ مشغلے کے ساتھ ساتھ انہیں کئی طرح کے فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ سب سے پہلے تو یہی کہ گھریلو باغ بانی ایک دلچسپ اور صحت افزا مشغلہ ہے، پھر یہ کہ گھروں میں اگائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں بازار میں بکنے والی سبزیوں کے مقابلے میں کہیں سستی ہوں گی اور ان پر بہت کم لاگت اور خرچ آئے گا۔

سب سے بڑا فائدہ اس سے میری نظر میں یہ ہوگا کہ ہمارے شہری بھائی وہ باسی، گلی سڑی اور مرجھائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں کھانے اور ان کے مضر نقصانات سے بچ سکیں گے جو وہ بازار میں سبزی فروشوں اور ٹھیلوں سے خریدتے ہیں۔ گھروں میں کاشت کی جانے والی سبزیاں تروتازہ مزے دار اور ضروری حیاتین سے بھرپور ہوتی ہیں۔ ان میں سے وہ سبزیاں تو بہت ہی عمدہ ہوں گی جنہیں کچا اور کھانے کے ساتھ بہ طور سلا د کھایا جاتا ہے مثلاً ٹماٹر، مولی، گاجر، پیاز، کھیرا، چقندر اور گکڑی وغیرہ۔

یہ درست ہے کہ گھروں میں بہت سی اقسام کی سبزیوں اور ترکاریوں کی کاشت ممکن نہیں، لیکن یہ ضرور ممکن ہے کہ تھوڑی سی بھی زمین پر کم وقت اور محنت کے ساتھ چند

گوبھی

غذائیت سے بھرپور سبزی

گوبھی موسم سرما کی ترکاری ہے۔ اس کی دو بڑی اقسام ہیں۔ ایک پھول گوبھی اور دوسری بند گوبھی، پھول گوبھی زیادہ مفید اور اچھی تصور کی جاتی ہے۔ ان دو اقسام کے علاوہ ایک اور قسم گانٹھ گوبھی کہلاتی ہے۔ اسے گانٹھ گوبھی اس وجہ سے کہا جاتا ہے کہ یہ سخت اور گرہ دار ہوتی ہے۔ شلجم سے مشابہ ہوتی ہے۔ یہ دراصل مغربی ممالک کی سبزی ہے۔

پھول گوبھی کو کچا بھی کھایا جاتا ہے اور بھجیا کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مختلف طریقوں سے پکاتے ہیں لیکن اس میں ادراک ضرور شامل کرتے ہیں۔ تاکہ اس کے بعض مضر اثرات ختم ہو جائیں۔ پھول گوبھی کا پھول بڑا خوب صورت ہوتا ہے۔ اس کے پھول کے عمدہ ہونے کا انحصار سرد ہواؤں پر ہوتا ہے۔ ہوا میں جتنی زیادہ سردی ہوتی ہے پھول اتنا ہی خوش نما اور بڑا ہوتا ہے۔

گوبھی میں وٹامن بی، سی اور ای پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گوبھی میں فاسفورس بھی ہوتا ہے۔ وٹامن سی ہڈیوں میں کیلیم کے انجذاب کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ کیلیم اور فاسفورس ہماری ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بہت اہم ہے۔

جسمانی طاقت

گوبھی میں درجہ دوم کے پروٹین پائے جاتے ہیں۔ درجہ اول پروٹین مچھلی، مرغی اور دوسرے جانوروں کے گوشت میں ہوتے ہیں جب کہ گوبھی میں دوسرے درجے کے حیاتین ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے جسم طاقت ور ہوتا ہے۔ البتہ اس کا بادی پن دور کرنے کے لئے ادراک ڈالنا ضروری ہوتا ہے۔ ادراک شامل کرنے سے گوبھی مزے دار اور فائدے مند ہو جاتی ہے اور معدے میں ریاح پیدا نہیں کرتی۔ البتہ معدے کی کمزوری اور گھٹیا کے مریضوں کو یہ سبزی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

ضروری، عام اور مفید سبزیاں ترکاریاں کاشت کر لی جائیں۔ ان میں گلڑیاں، پالک، گاجر، مولی، کاہو، ہرا دھنیا، پودینہ، کھیرا، کچھ پکانے کی پھلیاں، سلاد، ہری مرچیں اور توریاں شامل ہیں۔ یہ تمام ہی سبزیاں اور ترکاریاں صحت کے لئے بہت ضروری ہیں اور ان میں قوت بخش حیاتین ہوتے ہیں۔ یہ سبزیاں ترکاریاں بڑے شہروں میں عام طور پر بہت مہنگی اور باسی ملتی ہیں جن میں تازہ ترکاریوں کا سا لطف، فرحت اور ذائقہ ناپید ہوتا ہے۔ پکانے کی چند پھلیاں بھی گھروں میں کچی زمین پر کاشت کی جاسکتی ہیں جو کئی حیاتین کی حامل ہوتی ہیں۔ ایسی تازہ ترکاریوں کی کوئلیں اور پتے بھی مزے دار اور مفید ہوتے ہیں بلکہ انہیں ضائع نہیں کرنا چاہیے اور ہلکی آنچ پر پکا کر یا کچا کھانا چاہیے۔ ویسے بھی کئی ترکاریاں کچی کھانے میں بہت فرحت بخش اور لذیذ ہوتی ہیں مثلاً ٹماٹر، مولی، گاجر، کھیرا، گلڑی، سلاد، چقندر، کاہو، پودینہ اور ہرا دھنیا وغیرہ۔

ان سبزیوں اور ترکاریوں کی کاشت کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی زمین کو زرخیز بنانے کیلئے کیمیائی کھاد استعمال نہ کی جائے، کیوں کہ ماہرین کے خیال میں یہ کھاد پودوں میں اور ان کی وجہ سے ترکاریوں میں مضر صحت اثرات پیدا کر دیتی ہے۔ اس قسم کی کھاد کے بجائے قدرتی کھاد استعمال کرنا مفید ہے۔ پھر سبزیوں اور ترکاریوں پر کیڑے مار دوائیں نہیں چھڑکنی چاہئیں یا بہت احتیاط سے چھڑکی جائیں۔

عمدہ اور صاف بیج خریدنے سے بہتر ہے کہ اپنی سبزیوں اور ترکاریوں میں سے کچھ کوزمین میں ہی لگا چھوڑ دیں اور ان کے بیج آئندہ پھر سے کاشت کے لئے جمع کر لیں۔ اس طرح آپ کو عمدہ بیج بغیر کسی مزید خرچ کے حاصل ہو جائیں گے۔ ایک اور بات یہ بھی یاد رکھنی چاہیے کہ ترکاریوں اور سبزیوں کو دھیمی آنچ پر اور کم پکانا چاہیے تاکہ ان کی قیمتی حیات بخش حیاتین ضائع نہ جائیں۔ اگر ممکن ہو تو کئی سبزیاں اور ترکاریاں مثلاً کھیرا، گلڑی، مولی، گاجر، شلغم، سلاد، پیاز اور چقندر وغیرہ دوپہر کے کھانے کے ساتھ کچی کھائی جائیں۔ ان پر تھوڑا سا نمک اور عرق لیموں چھڑک لیا جائے تو یہ ترکاریاں زود ہضم اور زیادہ لذیذ ہو جائیں گی۔ (۱۰)

خونی قے

پھول گو بھی کا استعمال منہ سے خون آنے کی شکایت میں مفید ہے۔ اگر قے میں خون آ رہا ہو تو پھول گو بھی کے پتوں کو پانی میں پیس کر چار گرام کی مقدار میں تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد استعمال کراتے ہیں۔ اگر بلغم تھوکنے میں خون کی سرخی نمودار ہو رہی ہو تو وہ بھی مندرجہ بالا نسخے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

خون کی صفائی

گو بھی کا پھول اگر چہ گٹھیا کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ہے لیکن اس کے پتوں کے جوشاندے سے گٹھیا زدہ جوڑوں کو دھارنا مفید ہوتا ہے۔ پھول گو بھی پیشاب آور خصوصیت کی حامل ہے اور خون کو صاف کرتی ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کی شکایت میں اس کی بھیجا خون کو صاف کر کے جلد کو صاف کرتی ہے۔

آواز کی خرابی

آواز بیٹھ جانے یا کھانسی کی شکایت میں پھول گو بھی کی چٹنی استعمال کرائی جاتی ہے۔ اس چٹنی کے استعمال سے بلغم خارج ہو کر حلق صاف ہو جاتا ہے اور آواز کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ گو بھی پیشاب آور ہے چنانچہ پیشاب تکلیف سے آنے کی شکایت میں گو بھی کی جڑ کا جوشاندہ استعمال کرایا جاتا ہے۔ پیشاب تکلیف سے آنے کی شکایت خواہ بچے کو ہو یا بڑے کو، ہر صورت میں گو بھی کی جڑ کا جوشاندہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

خوبی بو اسیر

گو بھی بو اسیر میں فائدہ دیتی ہے، خاص طور پر خونی بو اسیر کے لئے از حد مفید ہے، گو بھی کے پتوں کی بھیجا کھانے سے خونی بو اسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

ایک اہم فائدہ

گو بھی کے متعلق کہا جاتا ہے کہ اس میں غذائیت کم ہوتی ہے۔ یہ بات بالکل درست ہے لیکن اس کے بعض فائدے ایسے ہیں جو اسے دوسری سبزیوں میں منفرد مقام دیتے ہیں۔ بند گو بھی اگر چہ گیس پیدا کرتی ہے لیکن اس کا ایک فائدہ ایسا ہے جس میں کوئی دوسری سبزی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی اور وہ فائدہ ہے کرم منی کی تعداد میں اضافہ کرنا۔ بعض مردوں میں اگر چہ بظاہر کوئی خرابی نہیں ہوتی لیکن جب کافی عرصے تک اولاد پیدا ہونے کے آثار نظر نہیں آتے تو لیبارٹری ٹیسٹ سے پتا چلتا ہے کہ کرم منی کی تعداد کم ہے۔ اس تعداد کو پورا کرنے کے لئے جو دوائیں مستعمل ہیں وہ کافی مہنگی ہیں لیکن بند گو بھی نہایت سستی دوا ہے جو کرم منی کی تعداد کو نارمل کرتی ہے۔ بند گو بھی میں وٹامن ای پایا جاتا ہے جو قوت تولید کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ بند گو بھی روزانہ کئی طریقوں سے پورے موسم تک پکا کر کھانے سے کرم منی کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

آخری بات

گو بھی کی تینوں اقسام بادی ہیں اور گیس پیدا کرتی ہیں۔ چنانچہ پکانے کے دوران اس میں ادراک یا کالی مرچیں ضرور شامل کرنی چاہئیں تاکہ یہ گیس پیدا نہ کریں۔ گو بھی کے ہمراہ کوئی دوسری بادی چیز مثلاً بیٹکن، آلو، اروی وغیرہ نہ پکائیں۔ البتہ گوشت وغیرہ کے ساتھ پکانے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ (۱۱)

چرائتہ

اردو میں چرائتہ، عربی میں قصب الزریہ، فارسی میں زریہ کہلاتا ہے۔ انگریزی میں Chiretta کہتے ہیں۔

چرائتہ کے پودے ایک فیٹ سے لے کر ایک گز تک لمبے ہوتے ہیں اور اس کے تنے کے چار پہلو ہوتے ہیں۔ اگر اس کی شاخ کو توڑا جائے تو اندر سے سفید اور کھلی ہوتی

ہے۔ اس کے پتے بیضوی شکل کے ایک دوسرے کے مقابل ہوتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے پھول، سفید اور سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ اپریل مئی کے مہینوں میں اگتا ہے۔ عموماً گندم کے کھیتوں میں بھی خود رو پیدا ہوتا ہے۔ جب گندم پک کر تیار ہو جاتی ہے تو یہ بھی پک جاتا ہے۔

اس کی دو اقسام قابل ذکر ہیں: ایک تلخ جو نہایت کڑوا ہوتا ہے اور دوسری قسم شیریں کہلاتی ہے۔ پہلی قسم کا ذائقہ کیلا ہوتا ہے۔ دوسری قسم میں کڑواہٹ نہ ہونے کی وجہ سے اسے شیریں کہتے ہیں۔

اس پودے میں ایک نہایت تلخ جو ہر ٹینک ایسڈ اور سوڈیم کلورائیڈ پایا جاتا ہے یہ پودا دیکھنے میں بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ دوا کے طور پر اس کا سالم پودا استعمال کیا جاتا ہے۔ جب پھول کھل کر اپنی مدت پوری کر کے سوکتے ہیں تو نیچے کی صراحی میں بیج پک جاتا ہے جو بھورے رنگ کا لمبوتر ہوتا ہے۔ اس پودے کے تنے سے شاخیں آتی ہیں اور پھر ان شاخوں سے آگے چھوٹی چھوٹی شاخیں نکل آتی ہیں۔

مقام پیدائش

چرائے پورے برصغیر پاک و ہند میں تقریباً ہر جگہ پایا جاتا ہے اور پاکستان میں فیصل آباد کے علاقے میں کافی پایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں نیپال، بنگال، بھوٹان میں بھی کافی پایا جاتا ہے۔

رک

تنے اور پتوں کا رنگ سبز اور پھولوں کا رنگ گہرا سرخ، گلابی اور سفید بھی ہوتا ہے۔ سفید پھولوں والی قسم اچھی تسلیم کی جاتی ہے، لیکن کم یاب ہوتی ہے۔

مزاج

چرائے مزاج کے لحاظ سے گرم و خشک درجہ دوم میں ہے اور اگر پانی میں پیس کر

گر میوں کے موسم میں استعمال کیا جائے تو کسی قدر ٹھنڈے اثرات رکھتا ہے اور اس طرح یہ گرم مزاج والوں کو زیادہ راس آتا ہے۔

مقدار خوراک

سفوف کی صورت میں ۲ گرام، پانی میں پینے کی صورت میں ۶ گرام، عصارے کی صورت میں ۱ گرام، شربت کی صورت میں ۵۰ گرام، عرق ہو تو ۱۰۰ گرام تک استعمال کر سکتے ہیں۔
مصلح

اگر چہ زیادہ زہریلے، اثرات سے مبرا ہے پھر بھی اگر چاہیں تو اصلاح کے لئے مریج سیاہ کا تھوڑا سا سفوف شامل کر لینے سے اس کے اثرات زیادہ قوی ہو جاتے ہیں۔

بدل

یوں تو کوئی دوا دوسری دوا کی نعم البدل نہیں ہوتی، لیکن پھر بھی شاہترہ اس کا کسی قدر بدل ثابت ہوتا ہے۔

افعال و خواص

خون میں اگر زہریلے مواد جمع ہو گئے ہوں تو یہ انہیں خارج کرتا ہے۔ اس وجہ سے مصفی خون ادویہ میں اس کا شمار ہوتا ہے۔ درموں کو تحلیل کرتا ہے اور خارش، کیل مہا سے، جھانیاں ختم کرتا ہے۔ جذام اور آتشک میں مبتلا مریض اس کو ابتداء میں بطور نقوع یعنی بھگو کر چھان کر استعمال کریں تو مرض رفع ہو جاتا ہے۔

معدے اور جگر کو قوی کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مار کر دستوں کے راستے خارج کر دیتا ہے۔ پرانے سے پرانے بخاروں کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ جسمانی دردوں کے دوران اس کا جلاب مفید سمجھا جاتا ہے۔

اس کا شربت بھوک لگاتا ہے اور جی متلانے کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔ معدہ جب کوئی غذا قبول نہ کرے تو ایسے حالات میں اس کا نقوع فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

جب منہ مہاسوں سے بہت بد صورت ہو گیا ہو، اس وقت اسے خوردنی طور پر اور ضما د (لیپ) استعمال کرائیں تو بڑے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

ضما د کا طریقہ یہ ہے کہ چرائے کو اتنا گھوٹیں کہ بالکل مرہم کی مانند ہو جائے پھر رات کو سوتے وقت چہرہ صابن سے دھو کر لیپ کر کے سو جائیں۔ صبح نیم گرم پانی اور نیم کے صابن یا کسی اور اچھے سے صابن سے دھولیں۔

آگ پر پکانے سے اس کی تاثیر کم ہو جاتی ہے۔ خون صاف کرنے والی داؤں میں اسے ایک اہم مقام حاصل ہے۔ (۱۲)

بھنگ کا پودا

امریکہ اس سے کپڑا اور ایندھن حاصل کر رہا ہے

بھنگ کا پودا بڑا ہی مفید اور دلچسپ خصوصیات کا حامل ہے۔ اس پودے کی مصنوعات ناکون اور ڈیکران کی صنعت سازی سے قبل دنیا کے سبھی خطوں میں بنی نوع انسان کے لئے نہایت ہی مفید چلی آرہی ہیں۔ بھنگ کے پودے کا ریشہ نہایت ہی پائیدار ہوتا ہے۔ آج کل بھی امریکہ کی معروف ترین لوی جین کی پتلونیں اس پودے کے پائیدار ریشے سے ہی تیار کی جاتی ہیں۔ یہ کپڑا نائیلون کے کپڑوں سے زیادہ عمدہ اور غیر کیمیائی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ غرضیکہ بھنگ کے پودے کے بیرونی ریشے سے نفیس ترین اور پائیدار تر کپڑے بنائے جاسکتے ہیں۔ جہاں بھنگ کے پودے کے بیرونی ریشے سے نہایت ہی عمدہ کپڑے بنائے جاسکتے ہیں۔ وہاں اس پودے کے اندرونی ریشے (گودے) سے انتہائی نفیس قسم کا کاغذ تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس گودے سے تیار ہونے والا کاغذ کیمیائی عناصر سے بھی بالکل پاک ہوتا ہے اور اس کاغذ کی عمر ماہرین نے سو سے پانچ سو سال بتائی ہے۔ آج بھی دنیا کے مختلف ملکوں میں کاغذ سازی کی صنعت بھنگ کے پودے کے اندرونی ریشے ہی پر قائم ہے۔

بھنگ کا پودا سطح زمین پر تیزی سے اگنے اور نشوونما پانے والے پودوں میں پہلے نمبر پر ہے۔ یعنی جس قدر تیزی سے یہ پودا اگتا ہے خشکی پر کوئی اور پودا اس جیسی تیزی سے نہیں اگتا۔ البتہ آبی پودوں میں سی کالپ پودے کے اگنے کی رفتار اس سے قدرے زیادہ ہے۔ ان خواص کے علاوہ بھنگ کے پودے کی اور بہت سی ایسی خصوصیات ہیں جو موجودہ زمانے کے گھمبیر مسائل کا آسان ترین مداوا ثابت ہو سکتی ہیں۔ پاکستان اس پودے کی قدرتی دولت سے مالا مال ہے۔ بلوچستان سے لے کر ہزارہ اور ملتان تک بھنگ کا پودا قدرتی طور پر بے بہا مقدار میں از خود اگتا ہے۔ اس کے علاوہ بے شمار بنجر اراضی پر بھی اس پودے کو اگایا جاسکتا ہے۔ اگر پاکستان میں بھنگ کے پودے کو ادویہ سازی کے علاوہ دوسرے مفید مقاصد کے لئے بروئے کار لایا جائے تو پاکستان اپنی ٹرانسپورٹ کی ایندھن کی ضروریات میں خود کفیل ہو سکتا ہے اور کم غذائیت کے مسائل سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔ سطح زمین پر اگنے والے سبھی پودوں کے مقابلے میں بھنگ کے پودے سے سیلولس کیمیکل پیدا کیا جاتا ہے۔ جس سے آلودگی سے پاک میتھنال ایندھن تیار ہوتا ہے۔ یہ ایندھن سبھی گاڑیوں میں استعمال ہوتا ہے۔ پٹرول اور ڈیزل کے برعکس اس ایندھن سے کسی بھی قسم کی زہریلی گیسیں پیدا نہیں ہوتیں جو ماحول کی آلودگی کا سبب بنتی ہیں۔ اس وقت امریکی ریاست کولیراڈو کے شہر ڈنور میں چلنے والی سبھی بسیں میتھنال ایندھن سے چلائی جاتی ہیں۔ یہی نظام لاس اینجلس میں قائم ہے۔ یہ انتہائی طاقتور ایندھن ہے۔ آج کل دنیا کے ریس کاروں کے بڑے مقابلوں میں یہی ایندھن استعمال ہوتا ہے۔

بھنگ کے بیج کے وزن کا ۳۰ فیصدی تیل پر مشتمل ہوتا ہے جسے بہترین کوالٹی کے حامل کھانے کے تیل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس تیل کو امریکہ میں بہترین اقسام کے صابن بنانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس تیل کو اعلیٰ کوالٹی کے رنگ (Paints) کی تیاری میں لین سیڈ تیل کے نعم البدل کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ بھنگ کے تیل سے تیار ہونے والے رنگوں کا کوئی جواب نہیں۔ بھنگ کے بیج سے تیل نکالنے کے بعد جو سیڈ کیک باقی رہتا ہے اس میں اعلیٰ درجہ کی پروٹین ہوتی ہے جس کے استعمال

داخلی یا خارجی جسم میں سردی کا پہنچنا۔ تیز اور خراشدار اشیاء کا استعمال کبھی انضیاب صفرایا معدہ و جگر اور اعصابی خرابیوں کی وجہ سے بھی مرض بطور عارضہ ہو جاتا ہے۔

اسہال لانا سوائے امعاء کے اور کسی عضو کا فعل نہیں۔ اس سے ثابت ہوا کہ امعاء میں خون کا اجتماع جس کی وجہ سے امعاء کا فعل اخراجیہ اعتدال سے بڑھ گیا ہوا اسہال کیلئے سوزش امعاء ضروری ہے۔ لہذا پیٹ میں قلق، بے قراری، درد، مروڑ، جھپٹ، خون کا آنا، کمزوری، بھوک کم، پیاس شدت کی، ہاتھ کے ساتھ دبانے سے قراقر، سر کا درد، وغیرہ وغیرہ مادہ کے مطابق ان علامات کی افراط یا تفریط ہوگی۔

دستوں کو ایک دم بند کرنے کی کوشش نہ کریں۔ آہستہ آہستہ قابض مغلظ مغری اور مقوی معدہ و امعاء ادویہ کا استعمال کریں۔ بعض اوقات مخدرات سے بھی کام لیا جاتا ہے۔ لیکن سخت قابض اور حابس ادویہ سے اجتناب کریں۔

اصول علاج

خواہ اسباب محرکہ کوئی بھی ہوں اعضاء غیر مفعولہ کو راہ راست پر لانے سے بیماری خود بہ خود رفع ہو کر صحت ہو جاتی ہے کیونکہ صحت و مرض کا دار و مدار افعال الاعضاء پر ہے۔ بہ لحاظ علامات اور اپنی ذہنی لیاقت سے ان اعضاء کی طرف نظر خاص کی جائے کہ کونسا عضو اپنے افعال وغیرہ میں کوتاہی کر رہا ہے۔ جس کی بے اعتدالی سے طبیعت مدبرہ تغیرات پیدا کر کے امعاء کے فعل اخراجیہ کو زیادہ تیز کر رہی ہے۔ کبھی یہ مرض اشتراکی بطور عارضہ کے ہوتا ہے۔ مثلاً ہیضہ، ملیریا، بحر ان وغیرہ وغیرہ

اگر بالائی حصہ معدہ یا امعاء میں کوئی فاسد مادہ یا غیر منہضم غذا کی موجودگی میں یہ مرض بطور عارضہ کے ہو۔ تو مسہل بلا خراش ادویہ سے معدہ اور امعاء کو صاف کر لیں۔ جیسا کہ قونج سدی، ہیضہ، سدہ امعاء وغیرہ میں کیا جاتا ہے۔ جس عضو کی بداعتدالی سے امعاء میں یہ خرابی پیدا ہوئی ہو اس عضو غیر مفعولہ کو اپنے حال پر واپس لانے کی کوشش کریں تاکہ وہ اپنے افعال کو بہ خوبی سرانجام دے سکے۔ مندرجہ ذیل چند معمولات خصوصی درج کئے جا رہے ہیں۔ جو وقتاً فوقتاً اپنی ضروریات کے مطابق استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ یہ سہل الحصول

سے غذاہیت کی کمی با آسانی دور کی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ اس سیلوس گلوکوز کو جانوروں کی غذا کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے جس سے جانور صحت مند اور فربہ ہو جاتے ہیں۔ نوع انسانی کے آغاز سے ہی بھنگ کے پودے کو متعدد فائدہ بخش مقاصد کیلئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ لیکن صنعتی انقلاب سے پیدا ہونے والی آلودگی کے مسائل اور بعض غریب ملکوں میں غذاہیت کی کمی جیسے مسائل کو ختم کرنے کا ایک ذریعہ یہ بھی ہے کہ بھنگ کے پودے کو جائز مقاصد کیلئے استعمال کیا جائے۔ (۱۳)

اسہال

کیسے پیدا ہوتے ہیں
کس طرح روکے جائیں

اللہ تعالیٰ نے جسم انسانی میں اعضاء کے افعال کا ایک بھرپور اور ساینٹفک نظام ترتیب فرمایا ہے اس نظام کے تحت ہر عضو اپنا اپنا کام جب بخوبی کر رہا ہو تو اس کو صحت کہتے ہیں جب کوئی بھی عضو کسی بھی وجہ سے اپنا کام صحیح طور پر نہ کر رہا ہو تو مرض کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات مقامی و جسمی اسباب سے امعاء کے فعل یا ساخت میں خلل واقع ہو کر خون کا اجتماع ہو جاتا ہے تو طبیعت مدبرہ بدن خون سے مائیت کو جدا کر کے باہر براستہ مقعد خارج کرتی ہے اس کو اسہال کہا جاتا ہے جو رنگ قوام کے لحاظ سے مختلف ہیئت کے ہوتے ہیں مثلاً کبھی زرد اور کبھی نیلا لے رنگ وغیرہ کے۔

اسباب

چونکہ غذا میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے اس لئے مرض ہذا کی پیدائش کے اسباب بھی مختلف ہوتے ہیں چنانچہ غذا میں بداعتدالی کرنا۔ ثقیل اور بادی اشیاء کا بکثرت استعمال

قلیل المقدار اور کثیر الفوائد ہیں۔

- ۱۔ ہنسلو چن ۶ ماشہ۔ حب الرمان ۶ ماشہ۔ صمغ عربی ۶ ماشہ صمغ القناد (کتیرا) ۶ ماشہ۔ گل ارمنی ۶ ماشہ۔ تخم مورد ۶ ماشہ۔ مصطکی رومی ۶ ماشہ۔ گل سرخ ۶ ماشہ۔ باریک پیس کر سنجال رکھیں۔ خوراک حسب عمر و طاقت مریض۔ نو جوان کیلئے ۲ ماشہ ہے۔
- ۲۔ پوست سنگدانہ مرغ ۶ ماشہ زہر مہرہ خطائی ۶ ماشہ۔ اقا قیا ۴ ماشہ۔ مصطکی رومی ۶ ماشہ۔ الاچھی کلاں ۹ ماشہ۔ طباشیر ۶ ماشہ۔ سفوف بنالیں۔ خوراک ۱ ماشہ
- ۳۔ زہر مہرہ سبز عمدہ ۵ ماشہ، پوست بیرون پستہ ۵ ماشہ۔ حب الرمان ۵ ماشہ۔ زرشک شیریں ۶ ماشہ۔ طباشیر ۹ ماشہ۔ سفوف بنالیں۔ خوراک ۳ ماشہ (۱۴)

ٹماٹر اور اس کی غذائی اہمیت

ٹماٹر ایک خوش ذائقہ اور غذائیت سے بھرپور سبزی ہے پاکستان بھر میں بکثرت پیدا کیا جاتا ہے ٹماٹر یورپ کی وساطت سے انیسویں صدی کے وسط میں برصغیر پاک و ہند میں آیا۔ شروع میں اس کا استعمال غیر ملکی باشندوں اور اعلیٰ طبقے کے شہریوں تک محدود رہا۔ مگر اپنی گونا گوں خصوصیات کی بدولت یہ جلد ہی عوام میں مقبول ہو گیا آج کل اسے تقریباً ہر گھر میں کسی نہ کسی صورت استعمال کیا جاتا ہے۔

جہاں تک غذائیت کا تعلق ہے ٹماٹر کا درجہ بہت بلند ہے اس میں حیاتین ”اے“ بکثرت موجود ہے مختلف تجربہ گاہوں میں اس کا تجزیہ کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ ایک سو گرام (یعنی تقریباً نو تولے) ٹماٹر میں حیاتین ”اے“ کی مقدار تقریباً ایک ہزار ایک سو انٹرنیشنل یونٹ ہوتی ہے شعبہ غذائی تحقیقات زرعی یونیورسٹی فیصل آباد کی تجرباتی رپورٹ کے مطابق ٹماٹر کی ان مختلف اقسام میں جن کی کاشت پاکستان میں کی جاتی ہے حیاتین ”اے“ کی مقدار 470 سے لے کر 1170 انٹرنیشنل یونٹ فی سو گرام ہوتی ہے اسی طرح ٹماٹر میں حیاتین ”سی“ کی مقدار 15 سے لے کر 25 ملی گرام فی سو گرام تک ہوتی ہے۔ مذکورہ بالا دو اہم حیاتین کے علاوہ ٹماٹر میں حیاتین ”ب گروپ“ میں سے تھایامین،

ربوفلیون اور نیا سین کی بھی معقول مقدار پائی جاتی ہے۔

ایک محتاط اندازے کے مطابق ٹماٹر میں تھایامین، ربوفلیون اور نیا سین کی مقدار بالترتیب 04706 اور 05 ملی گرام فی سو گرام ہوتی ہے حیاتین کے علاوہ ٹماٹر انسان کیلئے مختلف نمکیات کا بھی ایک بہت اچھا ذریعہ ہے۔ اس میں نمکیات کی مقدار 04 سے 06 فیصد تک ہوتی ہے ان میں سے فولاد، فاسفورس، کیشیم اور پوٹاشیم کے نمکیات خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

غذائیت کے اعتبار سے ٹماٹر کا موازنہ اہم پھلوں سے کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ اس میں حیاتین ”اے“ کی مقدار سیب سے تقریباً دس گنا، مالٹا اور امرود سے تقریباً پانچ گنا اور خوبانی سے نصف ہوتی ہے اس طرح حیاتین ”سی“ کی مقدار اس میں مالٹے کی نسبت آدھی، سیب اور خوبانی سے چار گنا اور آڑو سے تقریباً تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔ تھایامین اور ربوفلیون کی مقدار بھی ٹماٹر میں مذکورہ بالا پھلوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر قیمت کے لحاظ سے موازنہ کیا جائے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ حیاتین کی ایک خاص مقدار ٹماٹر سے دوسرے پھلوں کی نسبت دس تا پندرہ گنا سستے داموں حاصل ہوتی ہے۔

پاکستان میں پیدا ہونے والے پھلوں میں سے آم، مالٹا، سیب، خوبانی اور امرود کو حیاتین ”اے“ اور ”سی“ اور ضروری نمکیات کے حصول کا اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے مگر ہمارے ملک کی آبادی کی اکثریت اپنی قلیل آمدنی کی وجہ سے ان مہنگے پھلوں کے باقاعدہ استعمال کی متحمل نہیں ہو سکتی اس لئے ٹماٹر جیسی سستی مگر غذائیت سے بھرپور سبزی یقیناً ایک نعمت ہے۔ (۱۵)

ٹماٹر صحت کے لئے اکسیر

تقریباً سب ترکاریوں کی تازگی ان کے درخت یا ٹیل سے اتر جانے کے بعد کم ہونے لگتی ہے۔ لیکن ٹماٹر کی تازگی پودے کی شاخ پر سے توڑ لیے جانے کے بعد کئی دن تک قائم رہتی ہے یعنی اس کا قدرتی ذائقہ کافی دن تک باقی رہتا ہے۔

ٹماٹر صحت کو قائم رکھنے والی غذاؤں کا سر تاج ہے۔ یہ ہمارے جسم میں جراثیم سے

بچنے کی قوت پیدا کرتا ہے۔ کمزوری اور سستی کو دور کرتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔
 پھیپھڑوں کی بیماریوں کو نیست و نابود کر دیتا ہے۔ جسم میں جو ترشی پیدا ہوتی ہے۔ اسے ٹھانڈا
 معتدل کر دیتا ہے۔ یہ فضلات کے جسم سے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ اور پھیپھڑوں کو طاقت
 بخشا ہے۔ جس میں وٹامن سی کی کمی ہونے کی وجہ سے جابجا سوجن ہو جاتی ہے۔ جسم کے جوڑ
 کمزور ہو جاتے ہیں۔ جسم نہیں بڑھتا آدمی پستہ قدرہ جاتا ہے۔ دانت اور مسوڑھے کمزور ہو
 جاتے ہیں تو ٹھانڈا کام آتا ہے۔ ٹھانڈا میں وٹامن اے بی اور جی ہوتے ہیں۔ اور کم مقدار میں
 سورج سے ملنے والے وٹامن ڈی بھی، جن لوگوں کو بد ہضمی کی شکایت ہو انہیں ٹھانڈا کارس پینا
 چاہئے۔ جن کو جلد کی بیماری ہو وہ پہلے اپنی بیماری کا علاج کرائیں۔ اس کے بعد ٹھانڈا کارس
 استعمال کریں۔ جگر کے فعل کو ٹھیک کرنے کے لئے ٹھانڈا بے حد مفید ہے۔ کیونکہ اس میں
 کیلول پایا جاتا ہے جو جگر کے فعل کو درست کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ٹھانڈا فاسد مواد کے
 اخراج میں بھی مفید ہے۔ اس میں الٹھی نمکوں کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اس لیے یہ خون کی
 تیزابیت کو دور کرنے کے لئے نہایت کارگر ہے۔ ٹھانڈا میں لوہے کی مقدار بھی بہت زیادہ
 پائی جاتی ہے (فولاد) دودھ سے دو گنا اور انڈے کی سفیدی سے پانچ گنا زیادہ ہوتا ہے۔
 سیب، ناشپاتی، انگور، خربوزہ، کھیرا اور آڑو سے زیادہ لوہا ٹھانڈا میں پایا جاتا ہے، کیشیم کی
 مقدار بھی ٹھانڈا میں زیادہ ہوتی ہے۔ ٹھانڈا میں وٹامن سی بھی ہوتا ہے اگر 60 سے لے کر
 40 درجہ فارن ہائٹ کی درجہ حرارت میں ٹھانڈا کو خشک کیا جائے تو اس کا وٹامن سی ضائع نہیں
 ہوتا۔ اگر ٹھانڈا کا مربہ ڈالا جائے تو بھی یہ وٹامن باقی رہتے ہیں۔ ان بچوں کو جنہیں بوتل سے
 دودھ پلایا جاتا ہے ٹھانڈا کا عرق ضرور دینا چاہئے۔ روزانہ ایک اونس کی مقدار کافی ہے۔ ٹھانڈا
 کا عرق بچوں کے پیئے کے لئے بے حد مفید ہے۔ چھلے ہوئے ٹھانڈوں میں تھوڑی سی چینی ملا
 کر ان کا عرق نکال لیجئے ہر آدھے گھنٹے بعد ایک چمچ عرق بچے کو دیجئے۔ یہ عمل اس وقت تک
 رہنا چاہئے جب تک مرض دور نہ ہو جائے اس کے بعد تین تین گھنٹے کے بعد چمچ بھر عرق کی
 خوراک دیں۔ یہاں تک کہ بچہ بالکل تندرست ہو جائے۔ جو بچے بہت کمزور اور لاغر ہوں
 انہیں ٹھانڈا ضرور استعمال کرانا چاہئے۔ اس میں تقریباً وہ تمام ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں

جو بچوں کی نشوونما کے لئے ضروری ہیں۔ ٹھانڈا کے استعمال سے بچے کے دانت نکلنے میں
 بھی سہولت ہوتی ہے۔ اس زمانے میں بچہ عام طور پر دستوں کی کثرت سے کمزور ہو جاتا
 ہے۔ اس کی تلافی ٹھانڈا سے ہو سکتی ہے۔ ٹھانڈا کے استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک
 ٹھانڈا بچے کو چوسنے کے لئے دیا جائے۔ ٹھانڈا عام طور پر گھروں میں پکا کر کھایا جاتا
 ہے۔ اس کی سبزی بھی بنائی جاتی ہے۔ لیکن اس طرح ٹھانڈا کے وٹامن برباد ہو جاتے
 ہیں۔ اس کو بالکل کچا کھانا مفید ہے۔

اگر صبح کو نہار منہ ایک کچا ٹھانڈا روزانہ کھالیا جائے تو اس سے بدن میں طاقت آتی
 ہے۔ پیٹ صاف رہتا ہے۔ اور قبض کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ چند ہی روز استعمال کرنے
 سے ٹھانڈا کے فوائد کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔ (۱۶)

شورہ قائم النما ہو کر روغن ہو گیا

شورہ قلمی ایک سیر خام۔ برگ مدار ایک سیر خام

بھنگ خشک دو سیر۔ ستیاناسی (یعنی کٹھالی کلاں) دو سیر خام۔ کیسو نبھڑی بوٹی دو
 سیر خام جو فصل ربیع میں پیدا ہوتی ہے۔ اور زمیندار اس کو جنگلی کسونبہ بولتے ہیں۔
 ان چار اشیاء کو نیم کوفتہ کر کے اور ایک گلی ہنڈیا میں شورہ مذکور کے زیر و بالا لحاف
 ان چاروں ادویات مذکور کا بریں تفصیل دیں۔

۱۔ اول بھنگ خشک۔ ۲۔ برگ مدار۔ ۳۔ ستیاناسی ۴۔ کیسو نبھڑی پھر شورہ قلمی
 رکھیں۔ پھر شورہ مذکور کے اوپر بھنگ۔ پھر برگ مدار۔ پھر ستیاناسی اور پھر کیسو نبھڑی رکھیں۔
 اور گل حکمت کر کے گچٹ کی آگ میں سیر پختہ اوپلوں کی دیں۔ شورہ قائم النار ہو جائے گا۔
 پھر شورہ مذکورہ کو ایک تھالی کانسی میں رکھ کر ہوا میں رکھیں مانند روغن زرد ہو جائے گا۔

اگر شورہ قائم النار میں سے دو تولہ لے کر ایک تولہ سم الفار کی ڈلی کولت پت کر
 کے ایک کوزہ میں گل حکمت کر کے دو اوپلوں کی آگ دیں سم الفار شگفتہ ہو جائے گا۔ اس
 شگفتہ کو ہوا میں رکھیں اعلیٰ درجہ کا موسمیہ ہو جائے گا جو اہل صنعت کی جان ہے۔
 برادران اہل کیمیا اس کا تجربہ کر کے تصدیق فرمائیں اور ہمیں ضرور مطلع کریں۔

پودینہ پیٹ کے امراض کیلئے زوداثر دوا کام کام کرتا ہے

پودینہ ایک مشہور پودا ہے۔ عام طور پر چٹنی کچور میں اور کھانوں کے ساتھ مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

ہمارے دیہات میں عام لوگ روٹی پودینہ کی چٹنی سے کھاتے ہیں اور بعض لوگ تو اسے اس قدر پسند کرتے ہیں کہ بھرے دسترخون پر پودینے کی چٹنی سے روٹی کھاتے ہیں۔ اور کسی دوسری نعمت کی طرف آنکھ بھر کر بھی نہیں دیکھتے۔ یا یوں کہئے کہ اس کے بغیر کھانے کو ناممکن سمجھتے ہیں۔

پودینہ اپنی خوشبو کی وجہ سے خصوصاً بڑا مقبول ہے اور بعض سالنوں میں اسی وجہ سے استعمال کیا جاتا ہے۔

پودینہ عام طور پر دو قسم کا ہوتا ہے ایک کوئی یا جنگلی پودینہ اور دوسرا باغی (باغ والا) پودینہ۔ شہروں میں عام طور پر باغی پودینہ کاشت کرتے ہیں اور یہی زیادہ مرغوب ہے۔ پہاڑوں میں بھی باغی پودینہ ہی عام طور پر مستعمل ہے۔ البتہ جنگلی پودینہ خشک کر کے بطور دوا کام میں لاتے ہیں۔

بطور دوا پودینہ طب میں عام مستعمل ہے اور کئی مرکبات کا جزو ہے۔ مثلاً جوارش انارین جو ایک مشہور یونانی مرکب ہے اس میں پودینہ کا پانی لازمی جزو کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ اسی طرح جوارش املی اور بعض سفوف میں اور گولیوں میں اسے شامل کرتے ہیں۔ پودینہ کی سب سے اہم خصوصیت اس کا ہاضم ہوتا ہے۔ یہ اس کی ایسی صفت ہے جس کی وجہ سے موسم گرما اور برسات میں یہ دسترخوان کا لازمی جزو بن جاتا ہے۔

خشک پودینہ کا سفوف دہی پر چھڑک کر یا پودینہ کی چٹنی بنا کر یا سلاد پر کتر کر کسی نہ

کسی شکل میں دسترخوان پر رکھا جاتا ہے۔

پودینہ جہاں ہاضم طعام ہے وہاں مشمتی بھی ہے یعنی اس میں بھوک لگانے کی صفت موجود ہے۔ بیماری سے اٹھنے کے بعد جب بیمار کا کسی چیز کو دل نہیں چاہتا منہ کا ذائقہ سخت خراب ہوتا ہے اس وقت لیموں کا رس ملی ہوئی پودینہ کی چٹنی بڑے کام آتی ہے اس کے استعمال سے جہاں کھانے کی طرف رغبت ہوتی ہے وہاں منہ کا ذائقہ بھی درست ہو جاتا ہے۔ پودینہ کا سرریاح ہے۔ یعنی یہ ریاح کو توڑ کر خارج کر دیتا ہے اس مقصد کے لئے خلط کی قوت بڑھانے کے لئے اسے شامل کرتے ہیں۔

پودینہ خراب و بانی موسموں میں سمیت کو زائل کرتا ہے اور بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔ چنانچہ بدہضمی میں الائجی پودینہ کا پانی ہمارے ہاں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ قے اسہال اور پیٹ کے درد میں خشک پودینہ ایک تولہ بڑی الائجی کچلی ہوئی چار عدد ایک بوتل پانی میں جوش دے کر چھان کر رکھ لیتے ہیں اور چھپچھپ بار بار پلاتے ہیں اس سے قے، اسہال رک جاتے ہیں، اور پیٹ کی بے چینی بھی ختم ہو جاتی ہے اور پیاس کی شدت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

پودینہ بعض اقسام کی پتی اچھلنے میں اس طریقے سے استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سبز پودینہ ایک تولہ شکر سرخ چھ ماشہ پانی ایک چھپچھ میں جوش دیکر پی لیں۔ بعض اوقات پتی میں پودینہ کا پانی ایک تولہ، عرق گلاب ۵ تولہ سادہ گنہین ایک تولہ ملا کر پلاتے ہیں۔ اس سے بھی پتی کو فائدہ ہوتا ہے۔

پودینہ بھکی کیلئے بھی مفید ہے۔ منہ میں چپانے اور چوسنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (۱۷)

لیموں کا مرکب استعمال

ادویات اور کشتہ جات کے طریقے

مفرد کے علاوہ لیموں کا مرکب استعمال بھی طب میں مستعمل ہے۔ خصوصاً لیموں کے رب میں بہت سی ادویات بنائی جاتی ہیں جو لیموں کا رس نہ ہو تو شائد نہ بن سکیں۔ ان

حب بخار لیמוنی

عرق لیموں ایک پاؤ۔ دانہ الاچی خورد۔ ست گلوفا شین ہر ایک چھ ماشہ کونین سلفاس ایک تولہ طہاشیر دو تولہ تمام ادویہ کو عرق لیموں میں کھل کر کے خود کے برابر گولیاں بنائیں ایک ایک گولی دن میں تین مرتبہ ایک صبح دو پہر شام استعمال کریں موسمی اور نوعی بخاروں میں بہت مفید ہے۔

سیماب مصفی گندھک آملہ سار مصفی بچھٹاک مد براہ ایک ایک تولہ تخم دھتورہ تین تولہ قلفل دراز نیمیل ہر ایک چار تولہ

پہلے پارہ اور گندھک کی کجلی بنا دیں پھر دوسری ادویہ پیس کر ملا دیں اور عرق لیموں میں ایک ہفتہ متواتر کھل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ جی لرزہ۔ جی ریلج اور دوسرے بخاروں میں مثلاً ملیریا وغیرہ کے واسطے بھی مفید ہے۔

بدرقہ گرم امراض ہمراہ دودھ اور بلغمی امراض میں ہمراہ غسل خالص استعمال کرائیں۔

چونہ بقدر تین ماشہ لے کر پانی میں گھول لیں پھر اس میں ایک لیموں نچوڑیں۔ جب چونہ گاڑھا ہو کر تھین ہو جائے۔ اس کا پانی لے کر نوبت آنے سے پہلے پلا دیں۔ اس وقت جب کہ بدن میں سستی معلوم ہونے لگے۔ اگر ایک مرتبہ کے استعمال سے باری نہ رکے تو دوبارہ سہ بارہ اسی طرح استعمال کرائیں۔ انشاء اللہ صحت ہوگی۔

لیموں اور کشتہ جات

کشتہ سازی میں لیموں کو بڑی اہمیت حاصل ہے لیموں کے رس میں کچھ کشتہ جات بہت ہی عمدہ اور کامیاب بنتے ہیں قدیم اطباء کے تجربات اس کی تائید کرتے ہیں لیموں کے رس میں بنائے جانے والے چند کشتہ جات کے طریقے درج کئے جا رہے ہیں۔

س سے چند ادویات یہ ہیں۔

اکسیر ورم طحال

نوشادر سہا کہ شورہ قلمی نمک شور نمک سو نچل نمک سیاہ ہر ایک ڈیڑھ تولہ شب یمانی ماشہ تمام ادویہ کو آب لیموں کاغذی آدھ سیر میں باریک پیس کر ایک بوتل میں ڈال دیں برمنہ بند کر کے لٹکا دیں آٹھ پہر کے بعد بوتل کو اتار کر اور منہ کھول کر زلال لے لیں اور تین اجزاء کو پھینک دیں۔ اس میں سے دو تولہ عرق صبح اور دو تولہ شام استعمال کرایا کریں ورم طحال کو دور کرنے کے واسطے اکسیر سے کم نہیں ہے۔

حب آتشک

نیلا تھو تھا بریاں ایک تولہ پوست ہلیلہ کلاں ایک تولہ ہلیلہ سیاہ ایک تولہ خرمہرہ رد و دو تولہ تمام دواؤں کو عرق لیموں کاغذی بقدر ضرورت میں تین یوم تک کھل کرنے کے بعد خوب بقدر نگو تیار کریں مقدار خوراک ایک گولی روزانہ آب تازہ کے ساتھ کھلائیں۔

شکر ف روی 14 ماشہ مغز جمال گوہ 5-6 آب لیموں حسب حاجت میں کھل کر کے دو دورتی کی گولیاں تیار کریں ایک گولی روزمرہ گڑ میں پیٹ کر کھلا دیا کریں۔

حب لیموں

پوست ہلیلہ مردار سنگ مکد دو تولہ کتھ سفید کالا دانہ (حب النیل) پوست الاچی کلاں سوختہ سپاری مکد ایک تولہ تمام ادویہ کو دو سو لیموں کے پانی میں کھل کریں اس کے بعد ان کو لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر لوہے کے دست سے خوب دگڑیں اور خوب بقدر نگو بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام کھلائیں آتشک کے واسطے نہایت مجرب ہیں اور اختراق دم و جمع الفاسل آتشکی اور امراض سودای میں بھی نافع ہیں۔ مگر پرہیز شرط ہے۔

کشتہ فولاد

برادہ فولاد خالص ایک پاؤ نوشادر ایک چھٹانک عرق لیموں آدھ سیر تمام چیزوں کو ایک برتن گلی میں ڈال کر بند کر کے کسی نمناک زمین مثلاً تالاب وغیرہ کے کنارے یا لید کے بڑے ڈھیر میں دفن کر دیں۔ چالیس روز گزرنے پر وہاں سے نکال کر باریک پیس لیں بقدر چار رتی استعمال کرائیں۔ امراض جگر کے لئے مستعمل ہے۔

کشتہ ہڑتال گودتی

لیموں بقدر ضرورت لے کر ان کا عرق نجوڑ لیں۔ اور ان کے پھوک کو محفوظ رکھیں پھر ہڑتال گودتی کو باریک پیس کر عرق لیموں مذکورہ میں متواتر ایک روز کھل کر کے نکلیہ بنا کر اسی پھوک کے نغدے کے درمیان رکھ کر کوزہ گلی میں بند کر کے چند ایلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال کر باریک پیس لیں اس میں دورتی کشتہ عرق لیموں تین ماشہ میں حل کر کے کھلائیں نوبتی بخاروں کے لئے نہایت مفید ہے۔

کشتہ مرجان

مرجان پانچ تولہ لے کر جو کوب کر کے ایک چینی کی پیالی میں ڈال دیں۔ پھر اس پر اس قدر عرق لیموں نجوڑیں کہ مرجان سے ایک انگل اوپر آ جائے جب خشک ہو جائے اور ڈال دیا کریں۔ اور پیالی کو باریک کپڑے سے ڈھانپ کر دھوپ میں رکھا کریں۔ موسم گرما میں عموماً سات آٹھ یوم میں پھول کر سفید ہو جائے گی شگفتہ ہونے پر نکال کر پانی سے دھولیں۔ بتی کے ذریعہ پانی الگ کر لیں بقدر چار رتی ہمراہ مناسب بدرقہ۔ فوائد: مقوی اعضاء، رکیہ دافع سرعت و جریان و اختلاج قلب ہے۔

کشتہ سم الفار

سم الفار ابض ایک تولہ کتھہ گلابی ایک تولہ دونوں کو عرق لیموں کے ساتھ تین روز تک کھل کریں اور نکلیہ بنا کر ایک بڑے لیموں میں رکھ کر گل حکمت کر کے تین سیر ایلوں

کشتہ جست

یہ کشتہ امراض چشم، مثلاً آشوب چشم، بیاض موتیا بند اور غشا یعنی شب کوری کے واسطے نہایت مفید ہے۔

ترکیب ساخت: مصفی جست مصفی ایک تولہ لے کر ایک کڑا ہی میں ڈال کر پگھلائیں اس کے بعد اس پر دو تولہ پارہ خالص چھوڑ دیں۔ پھر اس پر آب لیموں کا غدی ایک عدد نجوڑتے جائیں آگ تیز ہونی چاہئے حتی کہ یہ نجوڑا ہوا تمام پانی جذب و خشک ہو جائے اس کے بعد دوسرا لیموں اسی طرح نجوڑیں اور جب دوسرے لیموں کا پانی خشک ہو جائے تو تیسرا نجوڑیں۔ حتی کہ اسی طرح مسلسل ایک سو ایک عدد لیموؤں کا اس جست میں جذب کرادیں۔ اس کے بعد کشتہ تیار سمجھیں۔ اور باریک پیس کر سرمہ کی مانند بنائیں۔ اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔

کشتہ ہڑتال ورقی

پوست بیضہ مرغ اندرونی پردہ دور کردہ ایک پاؤ لے کر آب لیموں میں اس قدر باریک پیسیں کہ نغدہ سا بن جائے۔ اب ہڑتال ورقی پانچ تولہ لے کر اس کی ڈلی کو اس نغدہ کے درمیان رکھ کر نہایت مضبوط طور پر گل حکمت کریں اور اس گل حکمت شدہ برتن کو پترادہ میں رکھ کر آگ دیں۔ بالکل سفید اور کھیل کی طرح کشتہ نکلے گا باریک پیس کر محفوظ رکھیں اس میں سے ایک رتی کشتہ لے کر مسکہ یا بالائی میں پیٹ کر دیا کریں۔ بخاروں کے واسطے نہایت مفید شے ہے۔ (۱۸)

سویا بین

خوردنی تیل نکالنے تک ہی محدود کیوں؟

پاکستان سائنس دانوں کیلئے لمحہ فکریہ

آج سے قریباً نصف صدی پہلے پاکستان اور بھارت کے لوگ سویا بین کے نام سے بھی نا آشنا تھے۔ لیکن آج ان دونوں ملکوں میں سویا بین کو جو اہمیت حاصل ہے وہ تیل دینے والے کسی اور اناج کو حاصل نہیں رہی۔ سائنس کی دنیا نے آج تک جتنی بھی دالوں اور اناجوں کا پتہ چلایا ہے ان میں سویا بین سب سے زیادہ پروٹین (بدن کی پرورش کرنے والا جزو) فراہم کرتی ہے۔ اس میں پروٹین کی مقدار چالیس فیصد ہوتی ہے جو دال سے دو گنا، گندم سے تین گنا اور چاول سے پانچ گنا زیادہ ہے اور امریکی ماہرین نے حال ہی میں جو تحقیق کی ہے اس میں سویا بین کو دل کے دورے اور بلڈ پریشر سمیت کئی امراض کے علاج میں مددگار قرار دیا گیا ہے۔ سویا بین ان چند اناجوں میں شامل ہے جن میں وٹامن اے، بی سی اور ڈی بیک وقت پائے جاتے ہیں اور اس میں شامل فولک ایسڈ خون کی نالیوں میں موجود کیسائی مواد کا خاتمہ کر کے دوران خون کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے جس سے دل کے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سویا بین کا اصلی وطن منچوریا ہے جہاں کی مٹی اور آب و ہوا سویا بین کی کاشت کیلئے بہت موزوں ہے۔ لیکن اب امریکہ اور یورپ کے علاوہ جنوبی افریقہ، آسٹریلیا، ارجنٹائن اور پاکستان و بھارت سمیت بہت سے ممالک میں اس کی کاشت ہو رہی ہے۔ پاکستان میں کھانے کے تیل کی کمی کا مسئلہ حل کرنے کے سلسلے میں سویا بین کی کاشت بہت مددگار ثابت ہو رہی ہے۔

سویا بین کا پروٹین بہت زیادہ مقوی ہوتا ہے جو گائے کے دودھ یا گوشت سے حاصل ہونے والے پروٹین سے ملتا جلتا ہے۔

اس میں وٹامن اے اور ڈی کی زیادہ مقدار اس کے مکھن کے ہم پلہ ہونے کی گواہی دیتی ہے۔ جبکہ اس میں موجود لیسیٹین اسی قسم کا ہوتا ہے جس قسم کا انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے۔ دنیا کا کوئی اناج یا ساگ اجزاء کے اعتبار سے سویا بین کی برابری نہیں کر سکتا۔ اس سے دودھ، دہی، کھی، تیل کھلی آٹا ساگ اور قہوہ جیسی چیزیں بن سکتی ہیں۔ منچوریا کے لوگ تو سویا بین سے یہ چیزیں بنا کر مزے سے خوراک میں شامل کرتے ہیں۔ منچوریا میں اس کی کاشت کا ذکر پانچ سو سال پرانی کتابوں میں ملتا ہے۔ جبکہ جاپان میں بھی اس کی کاشت قدیم زمانہ سے ہو رہی ہے۔

ایک روایت ہے کہ مسولینی اپنی فوج کیلئے ڈبل روٹی میں پانچواں حصہ سویا بین ڈلوایا تھا اور ڈبل روٹی تیار ہونے کے بعد سائنسی طور پر اس پر ریسرچ ہوتی تھی۔ لیکن اب امریکہ اور دوسرے ممالک میں سویا بین پر اس سے بھی زیادہ تحقیق کی گئی ہے۔ سویا بین کے فوائد بہت زیادہ حیرت انگیز اور دلچسپ ہیں، سویا بین کا تیل کسی نہ کسی طریقہ سے اب دنیا بھر میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کو کیمیائی طریقہ سے زیتون یا جھلپائی کے تیل میں تبدیل کر لیا جاتا ہے۔ گلیسرین، رنگ روغن، صابن چھاپنے کی سیاہی، نقلی ربڑ وغیرہ کارآمد چیزوں کی تیاری میں بھی خوب استعمال ہوتا ہے۔ سویا بین کی کھلی بہت سستی بکتی ہے، اور جلانے، جانوروں کے کھلانے، نیز زمین کو زرخیز بنانے کے کام میں لائی جاتی ہے۔

سویا بین کا دودھ جاپان چین اور منچوریا میں بچوں کی پرورش کرتا ہے۔ سویا بین کی کاشت اسی طرح بڑھتی رہی تو ایک وقت آئے گا کہ دنیا میں دودھ پینے کیلئے گائے بھینس یا بکری پالنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ کیونکہ سائنس دان سویا بین کے ساگ سے دودھ بنانے کی ترکیب معلوم کر چکے ہیں۔ اور ان سے جو دودھ بنتا ہے۔ وہ شکل و صورت، ذائقہ اور تاثیر میں گائے کے دودھ جیسا ہوتا ہے۔ سویا بین سے دودھ تیار کرنے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

سویا بین کا آٹا ایک حصہ، پانی 7 حصہ، پانی کو آگ پر چڑھا دیجئے، کھولنے پر تھوڑا تھوڑا آٹا جلدی جلدی اس میں ڈالتے جائیے۔ اور عجے سے ہلاتے جائیے، پھر دس بارہ

منٹ تک ابا لے کے بعد اتار کر رکھ دیجئے۔ حسب ضرورت شکر ملا کر استعمال کیجئے۔

چین اور جاپان میں سویا بین سے بنے ہوئے دہی کے بغیر کھانا بد مزہ کہا جاتا ہے۔ وہاں سویا بین کے دہی کی سویا بین کے تیل یا گھی میں پکا کر مختلف قسم کے لذیذ کھانے تیار کئے جاتے ہیں۔ سویا بین کا آٹا مشرقی ایشیا میں کافی استعمال ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں مغربی ملکوں میں بھی مٹھائی اور روٹی بنانے والے اس کو بہت استعمال کرتے ہیں۔ اس کے آٹے کی روٹی کے ہمراہ انڈے اور دودھ کی بہت کم ضرورت پڑتی ہے، کیونکہ یہ اجزاء خود سویا بین میں موجود ہیں۔

سویا بین مناسب حد تک بھن جانے پر شکل و صورت اور خوشبو میں ”قہوہ“ جیسا ہو جاتا ہے۔ اور تب اس سے بنی ہوئی چائے وغیرہ کو پی کر کوئی آدمی تمیز نہیں کر سکتا، کہ وہ قہوہ پی رہا ہے یا سویا بین کی چائے۔

مچھلی کے تیل کی طرح سویا بین میں مقوی باہ مادہ ہوتا ہے۔ دق، کمزوری اور جریان کیلئے یہ بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے، مریض کو اس کی کچھڑی، قہوہ اور کالجی بنا کر دے سکتے ہیں، اس کا پنیر بھی بہت مفید ہوتا ہے۔

سویا بین کی فصل برسات اور جاڑے میں سال میں دوبار ہو سکتی ہے، ساڑھے تین یا چار مہینے میں یہ پک جاتا ہے، بارہ سے چالیس انچ بارش اس کیلئے کافی ہے، بھوری، کالی، ریتلی اور سب قسم کی زمین اس کیلئے ٹھیک ہے اور پاکستان کی زمین اس کی کاشت کیلئے بہتر ثابت ہو چکی ہے لیکن ہمارے ہاں ابھی تک اس سے کھانے کا تیل ہی حاصل کیا گیا ہے۔ ہمارے ماہرین کو چاہئے کہ سویا بین سے دودھ دہی حاصل کرنے کے علاوہ روٹی مٹھائیوں میں اس سے کام لینے کے بارے میں بھی تحقیق کریں کیونکہ اس کی چکنائی حیوانی چکنائیوں سے بہتر قرار پا چکی ہے۔ بلکہ اس سے بھی آگے یہ کہ دوا سازی کے حوالے سے بھی اس پر تحقیق کریں کہ اس میں سے فولک ایسڈ کو الگ کر کے خون کی نالیوں میں موجود کیمیائی مواد مثلاً کولیسٹرول وغیرہ کو نکالنے کی دوا کیوں نہیں بنائی جاسکتی اور اس کے دیگر اجزاء سے اسی قسم کے فوائد کیونکر حاصل نہیں کئے جاسکتے۔

بعض اطباء خیال ہے۔ کہ حاملہ اگر ہر روز نہار منہ ایک یا دو گھونٹ باسی پانی صبح کے وقت پیا کرے تو اس سے بچہ کی آنکھیں بڑی خوبصورت ہوتی ہیں۔ غذا میں ایسی چیزوں کا زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ جس میں وٹامن اے ڈی زیادہ ہوں۔ مثلاً گھی، دودھ، مکھن، روغن بادام، تو بچہ آسانی سے اور تندرست پیدا ہوتا ہے۔

پاکستان میں پی سی ایس آئی آر پشاور نے سویا بین سے گوشت دودھ دہی اور پنیر تیار کرنے کا کامیاب تجربہ کیا ہے اور ملک کے سرمایہ کار اگر ایسا کام کرنے والے ملکی ماہرین کی قدر دانی کریں اور سویا گوشت، سویا دودھ اور سویا پنیر کو حیوانی گوشت حیوانی دودھ اور حیوانی پنیر کے بہتر اور سستے متبادل کے طور پر مارکیٹ میں لے آئیں تو خوراک کی قلت کے معاملے میں یہ ملک اور قوم کی بہترین خدمت ہوگی۔ (۱۹)

جل نیم اور پاپولر

گلہر، نفرس، گھٹیا اور دردوں کا علاج

فطرت کے کارخانے میں کوئی ایسا پرزہ نہیں جس کا وجود تو ہو لیکن اس کا کام یا فائدہ کوئی نہ ہو۔ قدرت کاملہ نے جو نباتات پیدا کی ہیں ان میں کوئی بھی بے کار یا بے فائدہ نہیں۔ البتہ ان کے فائدے اور ان کا کام تلاش کرنا انسان پر منحصر ہے اور دریافت و انکشاف کی صلاحیت ہی انسان کو دوسری مخلوقات سے اشرف و ممتاز کرتی ہے۔

تخلیق و ایجاد کی جستجو رکھنے والوں نے اشجار و نباتات پر بہت کام کیا ہے اور دنیا کے ہر خطے میں یہ کام جاری ہے۔ اس مضمون میں دوا دویاتی پودوں کو موضوع بنایا گیا ہے جن کے اجزائے مؤثرہ مختلف امراض کے علاج میں کارآمد ہیں اور ہم ان سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ ادویاتی پودے جل نیم اور پاپولر ہیں۔

جل نیم

جل نیم ایک دوائی بوٹی ہے جو برسات کے موسم میں ندی نالوں اور تالابوں

جل نیم کا جزو فلیور دانٹوں کے درد کیلئے بھی مؤثر ہے۔ اسے دانٹوں کے منجن یا ٹوتھ پیسٹ میں شامل کر کے دانٹوں کے امراض کے علاج کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جل نیم سے پانی نچوڑ کر اسے ہم وزن روغن کنجد یعنی تلوں کے تیل میں خشک کر لیں تو یہ روغن خشک خارش اور سر کے گنج کیلئے نہایت مفید ہے۔

پاپولر

دنیا بھر میں کسی بھی دافع درد دوا (Pain Killer) کی اہمیت اظہر من الشمس ہے اور معالجین طب یونانی کی ہمیشہ سے یہ اشد ضرورت رہی ہے کہ قدرتی جزی بوٹیوں میں سے جسمانی دردوں سے نجات کیلئے کوئی زود اثر اور مسکن ایسی قدرتی دوا مہیا ہو جائے جو جدید دوا اسپرین سے مشابہت کے طور پر عمل پذیر ہو۔ پاپولر (Populs Alba) پر محققین نے طبی تحقیقی عمل کر کے یہ مسئلہ حل کر کے طبیعوں کیلئے ایسی دوا کی سہولت پیدا کر دی ہے جو اسپرین جدید دوا سے بھی ارزاں مؤثر اور بے ضرر ہے۔ شجر پاپولر کے طبی خواص و فوائد طب یونانی کی کتب میں اس لئے موجود نہیں ہیں کیونکہ یہ درخت بیسویں صدی کے وسط میں غالباً پاکستان میں درآمد و متعارف ہوا ہے جو ماچس کی تیلیوں اور تعمیرات میں زیر استعمال ہے۔

پاپولر کی چھال اور اس کے شگوفوں میں پاپولین، مینی ٹی اور کیلک ایسڈ جیسے مؤثر اجزاء وافر پائے جاتے ہیں۔ اس کا ایک اور جزو مؤثرہ گلائیکو سہلی سین (Glyco Salicine) بھی ہے۔ جو جسمانی دردوں سے افاقہ کیلئے استعمال کیا جائے تو جسم کے نظام استحالہ (Metabolism) کے تحت بطور ایلو پیٹھی دوا اسپرین کا عمل کرتا ہے۔ اس کی آمیزش جوشاندوں میں بھی مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ 1:2 نسبت سے اس کا جوشاندہ جسمانی دردوں نیز ولادت کے بعد عورتوں کا دودھ خشک کرنے میں بہترین نالج کا حامل ہے۔ جس تجربہ برطانیہ کے مشہور ماہر نباتات (Herbalists) کلابر اینڈ جیرالڈ نے عرصہ دراز تک اپنے مطبوں میں زیر استعمال لا کر کیا اور اس کی افادیت یورپین جرنل آف ہربل میڈیسن انگلینڈ میں رپورٹ کی ہے۔

کے کنارے جہاں عموماً پانی جمع رہتا ہے، پیدا ہوتی ہے۔ اسے انگریزی میں Gipsi Wart کہتے ہیں۔ اس کا پودا بالشت بھر خرفہ کا ہم شکل ہوتا ہے۔ اسے چھوٹے چھوٹے پنکھڑی نما سفید گلابی اور سیاہ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس کے پتوں کا ذائقہ بالکل نیم کے پتوں جیسا کڑوا ہوتا ہے۔ اسی لئے دریافت کرنے والے قدیم اطباء نے اس کا نام جل نیم یا جل نیب رکھا تھا۔

جل نیم کا ذائقہ تلخ و تیز اور مزاج گرم خشک بدرجہ دوم ہے۔ یہ سوداوی اور بلغمی مادوں کو خارج کرتی ہے۔ جذام، آتشک، خارش اور جلد کے کھر درے پن کیلئے انتہائی مفید ہے۔ اس بوٹی کے اجزاء پر مشتمل انگلستان کی تیار کردہ ”جیپی آمیزنگ کریم“ بازار میں عام فروخت ہوتی ہے۔ اور جلد کے کھر درے پن کی اصلاح کی صلاحیت نے ہی اس ولایتی کریم کو مقبول بنایا ہے۔

جدید تحقیق کے تحت اس دوائی بوٹی میں دوا جزائے مؤثرہ فلیور (Fluor) اور لیٹھو سپرک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ اگر تھائی رائنڈ گلیٹنڈ یعنی غدہ درقیہ کا فعل بڑھ جائے یا گھٹ جائے تو یہ اجزاء مؤثرہ اسے اعتدال پر لانے میں نہایت مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ اگر تحقیق اور تجربات کو کام میں لایا جائے تو جل نیم کے ان اجزاء سے گلہڑ کی دوا تیار کی جاسکتی ہے۔

غدہ درقیہ (تھائی رائنڈ گلیٹنڈ) زخرے کے قریب ہوتا ہے۔ اس میں آئیوڈین وافر پائی جاتی ہے۔ جس کا تعلق جسمانی نشوونما سے ہے۔ اگر بچوں میں اس غدے کا فعل گھٹ جائے تو ان کے پھلنے پھولنے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اگر بڑوں میں ایسا ہو تو وہ ست اور موٹے ہو جاتے ہیں اور ان کی جلد کھر دری ہو جاتی ہے اور اگر بڑوں میں اس کا فعل بڑھ جائے اور یہ تھائیراکسن ہارمون زیادہ پیدا کرنے لگے تو جسمانی وزن کم اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور آدمی سخت اضمحلال (ڈیپریشن) یعنی پڑمردگی کا شکار ہو جاتا ہے۔ خون میں شامل تھائیراکسن ہارمون کا لیبارٹری ٹیسٹ ہو جاتا ہے۔ جس سے اس کی آسانی سے تشخیص ممکن ہے۔ جل نیم کے اجزاء کے بطور دوا استعمال سے تھائی رائکسن ہارمونز کی پیدائش کو معمول پر لایا جاسکتا ہے۔

پاپولر کے شگوفوں (Buds) کا مرہموں میں استعمال مائیگیا (Myalgia) چھوٹے جوڑوں کے درد (Arthritis) اور گاؤٹ (Gout) یعنی بالترتیب پٹھوں کے گھٹیا، جگہ بدلنے والی گھٹیا اور نفرس کیلئے مؤثر و مفید ثابت ہوتا ہے۔ (بحوالہ یورپین جرنل آف میڈیسن انگلینڈ شمارہ II 1994ء) اس کی تصدیق ماسوائے دودھ خشک کرنے کے ڈبلیو ہربرینگ کن نے ٹیکسٹ بک آف فارما کالوجی (امریکہ) میں بھی کی ہے۔ (۲۰)

بھلاواں (بلاور)

بخار، بھ، بواسیر، جریان اور جذام کا علاج

قدرتی جڑی بوٹیوں قدرتی طریق علاج ”طب“ کی بنیاد ہیں۔ طبی ادویات میں استعمال ہونے والی مفردات (جڑی بوٹیوں) میں ایک مفرد ”بلاور“ بہت مشہور ہے۔ اس کو اردو اور ہندی میں بھلاواں کہتے ہیں جبکہ بلاور اس کا فارسی نام ہے اور طب میں یہی زیادہ مشہور ہے۔ اس کو عربی میں حب الفہم، فمرۃ الفہم اور حب القلب رومن میں انفر دیا اور انگریزی میں (Marking Nut) کہتے ہیں۔ یہ مفرد طب اور ویدک دونوں میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ کیلاذا فقہ رکھنے والی اس مفرد کا مزاج گرم ہے۔ اس کا پکا پھل قدرے میٹھا ہوتا ہے۔ یہ ہاتھ پاؤں پھٹنے، جذام، بواسیر، سگرہنی، گلے کی بیماریوں، بخار، برص، جریان اور پیٹ کے کیڑے نکالنے کی طبی دواؤں میں استعمال ہوتی ہے۔ جبکہ یہ مادہ منویہ کو بڑھانے والی بھی ہے۔ اس کا پکا پھل ہاضم چکنا تیز گرم چربی بڑھانے والا بواسیر زخموں سوجن اور جذام کو نافع ہے۔ پھل کی جھال بھی انہی بیماریوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس کے پھل کے اوپر ایک چیز مثل اکیل (تاج) دل کے مشابہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے عربی میں اس کا نام حب القلب رکھا گیا ہے۔ ایک ہندستانی درخت کا پھل ہے۔ شاہ بلوط کے مانند سیاہ رنگ والا مغز اس کا (سرمہ کے سے رنگ) والا ہوتا ہے۔ اس کے اندر ایک اور مغز ہوتا ہے جو مانند مغز بادام شیریں کے ہوتا ہے۔ مغز اور پوست کے درمیان میں

اس کی رطوبت سیاہ غلیظ بھری ہوتی ہے۔ اس کو غسل بلاور کہتے ہیں۔ اس کا درخت اخروٹ کے برابر ہوتا ہے اور برگ اس کا چوڑا۔ غنبر (نیالہ) اور تند ہوتا ہے۔ پھل اس کا امرود کے مشابہ ہوتا ہے۔ گودہ اس کا قدرے شیریں چاشنی دار اور یکساں ہوتا ہے۔ اور بعض لوگ اس کو کھاتے ہیں مغز بلاور بھی شیریں ہے۔ مغز بادام کی مانند اس کو بھی نکال کر کھاتے ہیں۔ بلاور دو قسم کا ہے۔ صغیر اور کبیر، بڑی قسم کو بادام فرنگی کہتے ہیں۔ وہ بکری کے گردہ کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس میں غسل بہت کم ہے اور مغز اس کا شیریں کھانے کے قابل۔ غسل اس کا مستعمل نہیں ہے قسم صغیر کو بلاور کہتے ہیں۔ غسل اس میں بہت ہوتا ہے۔ استعمال میں آتا ہے۔ اور مغز اس کا چھوٹا ہوتا ہے۔

درخت بلاور کے نیچے سونا۔ سکر (نشہ) سبات (خواب گراں) لانے والا ہے۔ غسل بلاور درجہ چہارم میں گرم اور خشک ہے پوست اس کا درجہ سوئم میں مغز بھی درجہ سوم میں گرم اور خشک درجہ اول میں ہے۔ بے مضرت۔ اور منی اور باہ کو ہیجان میں لاتا ہے۔ اس کے غسل کو گائے کے گھی روغن کنجد یا اخروٹ میں ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔ کیونکہ محلل (وہ دوا جو اپنی ضرورت اور قوت تحلیل کے ذریعہ اخلاط غلیظہ کو بخارات بنا کر فنا کر دے) ہے گرمی پیدا کرنے والا اور قروح کا ملطف ہے۔ جلد میں زخم ڈالتا ہے۔ رطوبی اور پٹھوں کی دماغی سرد بیماریوں کیلئے ذہن اور حافظہ کی تقویت کیلئے مفید سلسل البول کو دفع کرنے والا۔ ریاح کو دور کرنے والا۔ پٹھوں کو تقویت دینے والا۔ نسیان، فالج، لقوہ، ریشہ، اور اختلاج دور کرنے کے واسطے، اور ثالیل (مسوں) اور داغوں کو دفع کرنے والا ہے۔ گرم مزاج اشخاص کو مضر ہے۔ خون کو جلاتا ہے۔ جوش دہن جوش بدن، جنون سرسام اور مالخیو لیا کا مورث ہے۔ مصلح اس کا روغن اخروٹ ہے۔ ۹ ماشہ اس کی مہلک مقدار ہے۔ مقدار خوراک نیم درم سے چار درم۔ بدل روغن بلسان و فندق ہے۔ اس کا بخور (دھواں) مقعد میں پہنچانا بواسیر کو زائل کرتا ہے۔ بالوں کی سیاہی کی حفاظت کیلئے نہایت مؤثر ہے۔ پوست بلاور قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ اگر مقدار سے زیادہ کھایا جائے تو علاج اس کا یہ ہے کہ تازہ مسکہ گاؤ یا بکری۔ یا تازہ تلوں کا تیل کھلا دیں اور بدن پر ملیں۔ جدوار تازہ گائے کی دہی میں پیس کر کھلا دیں۔ جبکہ

تیزی اور لذت اس کا ساکن ہو۔ جو کا آنا اور کھٹا گائے کا دہی۔ اور چکنا شوربا۔ چکنے چاول خصوصاً تازہ تلوں کے ساتھ کھلا دیں۔ ناک میں روغن بنفشہ اور بادام پکا دیں اور سر پر ٹھنڈی چیزیں ملیں یا روغن گل عورتوں کے دودھ کے ساتھ ملیں۔ جو زخم بھلاواں سے پیدا ہو ان پر روغن موم ملنا مفید ہے۔ بھلاوے کو استعمال کرنے سے پہلے مدبر کر لینا چاہئے۔ اور ہر ایک دوائی میں مدبر کیا ہوا بھلاوہ ہی استعمال کرنا چاہئے۔

مدبر کرنے کے طریقے

ویدک کی رو سے بھلاوہ کے تخم لے کر سر بریدہ کر کے اینٹ یا سنگ بھری کے رادہ میں ڈال دیں۔ اور ایک پوٹلی میں باندھ کر آٹھ پہر یعنی ایک دن رات رہنے دیں۔ ایک دن کے بعد گرم پانی میں دھو کر دودھ میں پکائیں۔ پوٹلی میں باندھ کر دودھ کے ڈول میں درمیان معلق لٹکا دیں۔ اور نیچے آگ جلا دیں۔ جب اس کا غسل (تیل) دودھ میں دھو کر کھانے سے اس کی خشکی اور تیزی کم ہو جائے گی۔ تو بھلاواں قابل استعمال ہوگا۔

بروئے طب تازہ (جدید) بلادر جس قدر چاہیں لیں اور گرم پتھر پر رکھ کر زور سے دبا دیں۔ جو کچھ روغن کے قطرے اس میں سے نکلیں۔ جمع کریں اور نگاہ رکھیں۔ یہ روغن غسل بلادر ہے۔ مغز اخروٹ یا ناریل ہمراہ استعمال ہوگا۔ اب اس سے رساں تیار کریں جس کا نسخہ یہ ہے۔

ستاور 32 تولہ، گوکھرو 32 تولہ، زمین قند 50 تولہ گلو 100 تولہ، چترک کی جڑ 4 تولہ، بھلاوہ مدبر 20 تولہ، تل سیاہ 64 تولہ، پیپل 6 تولہ، سونٹھ 11 تولہ، مرچ سیاہ 1 تولہ، کھانڈ دیسی 280 تولہ، شہد خالص 140 تولہ

ترکیب: پہلے بھلاوہ کو گھی میں ڈال دیں۔ اور جوش دیں پھر گھی کو چھان لیں۔ نئی ادویات کوٹ پیس کر گھی میں جب کریں۔ کھانڈ ملا کر اور شہد ملا کر بخوبی کوئیں۔ اور ملا دیں۔ پھر چکنے برتن میں ڈال کر غلہ میں دبا دیں۔ چالیس یوم کے بعد نکال کر استعمال کریں۔ موسم سرما میں 6 ماشہ سے شروع کر کے بڑھاتے ہوئے دو تولہ تک گرم دودھ سے ملائیں بعد غذا عرصہ تک استعمال سے بوڑھا جوان ہو جائے، کوڑھ، بھگند ہر قسم کی کھانسی

اور تپ کے علاوہ بواسیر ہر قسم۔ پھنسی ہر قسم سب دور ہوں۔ بدن فرہ ہوگا۔ سفید بال سیاہ ہوں گے۔ چہرہ کندن کی طرح چمکے گا۔ اور قوت باہ میں اضافہ ہوگا۔ (۲۱)

ایک اہم بوٹی کی دریافت

کرہ ارض پر امراض کی یلغار نئی نہیں۔ جب سے یہ دنیا بنی اور آباد ہوئی ہے بیمار یوں کے حملے تمام مخلوقات پر جاری ہیں۔ بیمار سب ہوتے ہیں۔ درخت و نباتات بھی چرند اور پرند بھی۔ بیماریاں مچھلیوں کو بھی اپنی لپیٹ میں لیتی ہیں اور ہاتھیوں اور درندوں کو بھی پچھاڑتی ہیں۔ امراض کی اس یلغار کے مقابلے کی صلاحیت قدرت کاملہ نے سب کو عطا کی ہے۔ ہر ذی حیات کے جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کر کے شفا حاصل کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ قدرت نے سب کو علاجی تدابیر اختیار کرنے کی صلاحیت بھی دے رکھی ہے۔ بیمار جانوروں کا کوئی معالج نہیں ہوتا ان کی جبلت ان کی رہنمائی کرتی ہے اور پانی، مٹی دھوپ اور مختلف پودوں اور جزی بوٹیوں کے ذریعہ سے وہ خود ہی علاجی تدابیر کرتے ہیں۔ بخار میں مبتلا جانور پانی میں بیٹھتے ہیں۔ زخمی جانور بھی خون کا بہاؤ روکنے کے لئے ٹھنڈے پانی یا کیچڑ میں بیٹھ جاتے ہیں۔ چرند جنگل میں ان مقامات پر ضرور آتے ہیں جہاں کی مٹی شور ہوتی ہے وہ اسے چاٹتے ہیں۔ مٹی میں شامل یہ نمک ان کے نظام ہضم کو درست رکھنے کے علاوہ خون میں نمک کی ضروری مقدار بھی بحال رکھتے ہیں۔ اس قسم کے متعدد واقعات مشہور ہیں جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ حیوانات بعض خاص قسم کی گھاس پتے اور جزی بوٹیاں استعمال کر کے امراض کا علاج کر لیتے ہیں، بکریاں جاڑوں میں بعض پودوں کو منہ نہیں لگاتیں، لیکن گرمیوں میں وہی پودے شوق سے کھاتی ہیں۔

روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بلیاں نظام ہضم کو درست کرنے کیلئے گھاس نگل کرتے کرتی ہیں۔ اس طرح ان کا معدہ صاف ہو جاتا ہے۔ جنگل میں زندگی بسر کرنے والے بتاتے ہیں کہ ریچھ اور دیگر جانور آنتوں کی صفائی کے لئے امتاس کی پھلیاں کھاتے ہیں۔ چند سال پہلے محققین کی ایک جماعت نے ہندوستان کے جنگلات میں شیروں کی عادات کا

گہرا مطالعہ کیا تھا، منجملہ دیگر باتوں کے انہوں نے ان کے فضلے کے تجزیے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا تھا کہ شیر قبض سے بچنے کے لئے خشک گھاس اور گوبر بھی کھاتے ہیں۔ اس طرح وہ گویا اپنی غذا میں ریشے کی کمی پوری کر کے آنتوں کو متحرک اور صاف رکھتے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ اس عمل کے علاجی فوائد بھی ہوں۔

انسان نے علاج امراض کے سلسلے میں اتفاقات، حادثات، تجربات، الہام، خواب وغیرہ کے علاوہ حیوانات سے بھی بہت کچھ سیکھا ہے کیوں کہ وہ امراض میں مبتلا ہونے کے بعد اپنا علاج خود کر لیا کرتے ہیں۔ مشہور ہے کہ بقراط نے حصے (انیا) کے عمل کو ایک پرندے سے سیکھا کہتے ہیں کہ گدھ یا گدھ جیسا کوئی پرندہ ساحل سمندر پر بیٹھا تھا۔ وہ اپنی چونچ میں نمکین پانی بھر کر اسے مبرز میں داخل کر کے آنتوں میں وہ پانی پہنچا رہا تھا۔ تھوڑی دیر بعد اسے کھل کر دست ہوا اور وہ اڑ گیا۔ اس کو دیکھ کر بقراط کے ذہن میں یہ خیال پیدا ہوا کہ یہ عمل اس کے لئے بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح مشہور ہے کہ سردیاں گزار کر جب سانپ عرصے بعد بل سے باہر نکلتا ہے تو اسے کم بھائی دیتا ہے۔ نظر کی اس کمزوری کا علاج کرنے کے لئے وہ اپنی آنکھیں سونف کی ہری پتیوں سے گھستا ہے یہ اور اسی قسم کے متعدد واقعات اور روایات سے ثابت ہوتا ہے کہ انسان نے بہت سے علاج اور علاجی تدابیر حیوانات سے سیکھی ہیں۔

ایسے ہی ایک واقعے نے نباتات پر تحقیق کا ایک نیا باب کھولا ہے، جو دوا سازی کے میدان میں انقلابی ثابت ہو سکتا ہے۔ امریکا کی کیلے فورنیا یونیورسٹی کی ایک چیمپیزی بندروں کے مطالعے کے لئے افریقی ملک تنزانیہ پہنچی۔ وہاں اس نے اس بندر کو ایک خاص جھاڑی کا پتا ایک مخصوص انداز میں کھاتے دیکھا۔

سائنس دانوں کی اس ٹیم کے سربراہ ڈاکٹر رینگیم کے مطابق وہ گوبے نیشل پارک میں ان بندروں کے مطالعے میں مصروف تھے۔ ان لوگوں نے یہ بات خاص طور پر نوٹ کی بعض چیمپیزی بالخصوص مادہ چیمپیزی صبح سویرے اسپیلیا (Aspilia) نامی ایک جھاڑی کا پتا احتیاط سے توڑ کر منہ میں پکڑتی ہیں اور پھر اسے اور پتوں کی طرح خوب چبانے

کے بجائے منہ میں بڑی احتیاط کے ساتھ گھما کر سالم نگل لیتی ہیں اور یہ پتا سالم حالت ہی میں ان کے فضلے کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے یہ یقیناً ایک چونکا دینے والا عمل تھا۔ سائنس دانوں نے خیال کیا کہ چیمپیزی اس پتے کو بطور غذا استعمال نہیں کرتے، بلکہ وہ اسے محض کسی خاص ضرورت کے تحت کھاتے ہیں۔ اسے سالم نگلنا ثابت کرتا ہے کہ اس کی سطح پر یقیناً کوئی مؤثر جز ہوتا ہے جس سے انہیں فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ پتے کا چبانا مضر ثابت ہوتا ہوگا۔

یہاں یہ بتانا ضروری ہے کہ آج بھی صنعت دوا سازی پودوں اور جڑی بوٹیوں سے کئی قسم کی دوائیں تیار کر رہی ہے۔ صرف امریکا میں اس وقت ہر سال ۸ بلین ڈالر کی ایسی دوائیں مریضوں کے لئے تجویز ہوتی ہیں، جن کے اجزائے مؤثرہ جڑی بوٹیوں سے حاصل کیے جاتے ہیں۔ دراصل یہ وہ اجزاء ہیں جو پودے خود اپنی صحت و سلامتی کے لئے تیار کرتے ہیں۔ جدید صنعت دوا سازی ان پودوں کی جس قدر احسان مند ہو کم ہے۔ یہ انکشاف بھی یقیناً دلچسپی کا باعث ہوگا کہ اب تک تین ہزار سے زیادہ پودوں میں علاج سرطان کی صلاحیتوں کا کھوج لگایا جا چکا ہے۔

جدید دواؤں میں ضد حیوی (اینٹی بائیوٹک) دواؤں کو انتہائی اہم مقام حاصل ہے۔ مذکورہ واقعہ اس بوٹی پر تحقیق کا نقطہ آغاز ثابت ہوا۔ ڈاکٹر رینگیم کی خواہش پر ان کے ساتھی ڈاکٹر زاڈری گوٹز نے ایسی ٹیلین (Acetylene) اور سلفر کاربن کا ایک جز ملا جو تھیاریو برین۔ اے (Thiarubrin) کہلاتا ہے۔ اسی دوران ان کے ایک دوست وینکور (کنیڈا) سے ان کے ہاں آئے۔ انہوں نے ڈاکٹر گوٹز کو بتایا کہ یہی جز انہوں نے کنیڈا کے پودے چیناک ٹیکس (Chaenact) سے حاصل کیا ہے اور اس کا دس لاکھواں حصہ بیکٹیریا کے لئے مہلک ثابت ہوتا ہے، چنانچہ اس پر مشترکہ تحقیق کا آغاز ہو گیا جس سے اندازہ ہوا کہ اس جز سے پھپھوندی (فنگی) کیڑے اور بیکٹیریا بھی ہلاک ہو جاتے ہیں اور یہ جو ہر حیوانی خلیات کے لئے بھی مہلک ثابت ہوتا ہے۔

چیمپیزی کے فضلے میں خارج ہونے والے سالم پتوں کے برقی خود بنی معائنے

سے پتا چلا کہ معدے اور پتوں میں سے ان کے گزرنے کے دوران ان کی صرف بیرونی سطح کو نقصان پہنچا تھا، گویا پیٹ میں اس پتے کی بیرونی سطح پر موجود جز موثر ہی بندر کے جسم نے حاصل کیے۔

ان پتوں کو ثابت ننگنے کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ یہ بہت مہلک ہوں اور شاید اسی لئے بندر انہیں کبھی کبھار ہی استعمال کرتے ہوں۔

سائنس دان اب اس کیمیائی جوہر کو چوہوں پر آزمایا ہے ہیں اور یہ دیکھ رہے ہیں کہ پیٹ کے کچھوں پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ اور اسی قسم کے کئی تجربات کے بعد یہ پتا چل سکے گا کہ یہ جوہر خطرناک ہے بے کار ہے یا یہ پٹلسین کی طرح ایک نہایت موثر، لیکن قدری ضد حیوی دوا ہے۔ یہاں ایک اور نکتہ بھی قابل ذکر ہے۔ ڈاکٹر رینکیم کے مطالعات کے مطابق اس پتے کو اسی جنگل میں رہنے والی بندروں کی ایک دوسری قسم، بیون (Baboon) استعمال نہیں کرتی۔ اس سے غالباً یہی ظاہر ہوتا ہے کہ ذہانت کے معاملے میں وہ چیمپیز یوں سے پیچھے ہیں۔ ادھر افریقہ میں مقامی معالجین اسپیلیا نامی اس پودے کو عرق النساء (شیائیکا) زخموں اور پیٹ کے دردوں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ ان مقاصد کے لئے وہ اس کے پتوں کے ساتھ اس کی جڑ بھی استعمال کرتے ہیں۔ کنیڈا میں اس کیمیائی جوہر کے حامل پودے چینا کٹیس کو مقامی باشندے زخموں کے علاج کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

جانوروں سے حاصل ہونے والی اس ایک اہم نباتی دوا کے علاوہ پتہ نہیں ابھی کتنے ایسے پودے ہوں گے جن میں قدرت مہربان نے انسانوں کے امراض کے علاج چھپا رکھے ہوں گے۔ اس کے لئے یقیناً جانوروں اور پودوں پر گہری اور وسیع تحقیقات کی ضرورت ہے۔ کیا پتہ کن پودوں میں ایڈز جیسے منحوس مرض کی دوا پوشیدہ ہو۔ عین ممکن ہے کہ ایسے کئی پودے بھی ہوں جو انسانی جسم کو بڑھاپے کی زد سے محفوظ رکھتے ہوں۔ ایک طرف صورت حال یہ ہے کہ جنگلات تیزی سے ختم ہو رہے ہیں تو دوسری طرف دوا ساز ادارے سخت زہریلے کیمیائی اجزاء ہی کو امراض کا علاج سمجھ کر ان کی پیداوار اور اقسام میں اضافے

اوپر تلے نظر آتے ہیں۔ انہیں اس خطرناک غلطی کا فوری طور پر احساس کر کے اپنی روش اور انداز فکر میں انقلابی تبدیلی لانی چاہیے۔ اب بھی وقت ہے کہ محققین اور معالجین جاگ جائیں اور قدرت کی عظیم نعمت یعنی جڑی بوٹیوں سے استفادے کی مخلصانہ کوشش کریں۔ (۲۲)

چائے

جاپان میں یہ واقعہ زبان زد عام ہے کہ پانچویں صدی عیسوی کے وسط میں ایک ممتاز بدھ راہب ہر وقت گیان دھیان میں مصروف رہتا تھا۔ اس کا نام کمبفر تھا۔ اس نے ہر طرح کا آرام اپنے اوپر حرام کر لیا تھا۔ کم کھانا کم بولنا اور کم سونا۔ وہ مسلسل کئی کئی راتیں جاگ کر گزارتا تھا مگر ایک دفعہ وہ فطری نیند کے ہاتھوں ایسا مجبور ہوا کہ نفس کشی کا ماہر ہونے کے باوجود وہ نیند پر قابو نہ پاسکا اور خود بخود اس کی پٹلیں بند ہوتی چلی گئیں۔ جب آنکھ کھلی تو اپنے نفس کی اس عیاشی پر بہت جھنجھلایا اور اسے سزا دینے کے لئے اپنی دونوں پٹلیں اکھاڑ کر زمین پر پھینک دیں۔ پٹلیوں کا زمین پر پھینکنا تھا کہ وہاں ایک پودا چھوٹ پڑا۔ بدھ راہب نے اس کے پتے توڑے اور چبانے کے لئے منہ میں رکھ لئے۔ اس کی حیرانی کی انتہا نہ رہی جب اسے ان کے چباتے ہی اپنے جسم میں ایک نئی قسم کی توانائی محسوس ہوئی اور ”نیند بی بی“ اس سے کوسوں دور چلی گئی۔ بعد میں اس بدھ راہب نے نیند بھگانے کا یہ نسخہ اپنے شاگردوں کو بھی بتا دیا۔

آج سے دو سو سال قبل لکھی جانے والی معروف طبی کتاب ”مخزن الادویہ“ میں پرانی عربی کتب سے حکیم مرزا قاضی کے حوالے سے ایک واقعہ درج ہے کہ زمانہ قدیم میں چین کا ایک شہنشاہ اپنے ایک مصاحب سے ناراض ہو گیا اور اسے دیس نکالا دے دیا۔ وہ غریب مدتوں جنگلوں، ویرانوں اور پہاڑوں میں در بدر ٹھوکریں کھاتا رہا۔ کھانے پینے کی کوئی چیز اس کے پاس باقی نہ رہی۔ ایک دن بھوک پیاس سے نڈھال ہو کر وہ ایک پہاڑی کے دامن میں ہمت ہار کر گر گیا۔ کچھ دیر بعد ہوش آئی تو بھوک نے پھر تڑپا کر رکھ دیا۔ پیٹ کی آگ بجھانے کے لئے وہاں پر اگی ہوئی ایک گھاس کے پتے توڑ توڑ کر کھانا شروع کر دیئے۔ مگر اس کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب اس نے محسوس کیا کہ صرف اس کی بھوک کی

تسکین ہی نہیں ہوئی بلکہ اس کے جسم میں نئی قوت بھی آگئی ہے۔ کئی روز تک وہ دامن کوہ میں مقیم رہا اور اس گھاس کو بطور غذا استعمال کرتا رہا۔ جس سے اس کی صحت قابل رشک ہو گئی۔ وہ وہاں سے شہر لوٹ آیا اور بادشاہ کے مصاحبین سے اس عجیب و غریب گھاس کا ذکر کیا جو اس کی حیات نو کا سبب بنی۔ مصاحبین سے یہ بات بادشاہ تک پہنچی۔ اس معتب درباری کو طلب کیا گیا اور بادشاہ اس کی قابل رشک صحت دیکھ کر حیران رہ گیا۔ شاہی طبیبوں کو اس کے ساتھ بھیجا گیا اور پہاڑوں سے وہ گھاس منگوا کر تجربہ کیا گیا تو وہی فوائد ظاہر ہوئے جو اس مصاحب نے بیان کئے تھے۔ چنانچہ اس وقت سے اس گھاس، یعنی چائے کا استعمال شروع ہو گیا۔ عرصہ دراز تک وہ بطور ٹانک شاہی خاندان اور امرائے حکومت تک محدود رہی۔ پھر عام لوگ بھی اسے استعمال کرنے لگے اور آہستہ آہستہ چین کے لوگوں کا قومی مشروب بن گیا۔

چائے کا پودا چین سے دوسرے تمام ملکوں میں مسلمان سیاحوں کے ذریعے پہنچا۔ ایک مسلمان سیاح سلیمانی سیرانی، جس نے ابوزید سیرانی کے ساتھ کئی مرتبہ چین کا سفر کیا تھا اپنی تالیف سلسلۃ التاریخ (مطبوعہ ۸۵۱ء) میں لکھا ہے ”چین میں ایک قسم کی گھاس پائی جاتی ہے۔ جسے وہاں کے لوگ جوش دے کر پیتے ہیں اور تمام شہروں میں بڑے وسیع پیمانے پر وہ گھاس بکتی ہے اس سے چینی حکومت کو بڑی آمدنی ہوتی ہے۔ وہاں کے لوگ اس گھاس کو ساخ (چاہ) کہتے ہیں۔ اس میں قدرے تلخی پائی جاتی ہے۔ اسے کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پتے ہیں اور بہت ہی مفید اور مقوی ٹانک سمجھتے ہیں جس کا کوئی دوسرا مشروب مقابلہ نہیں کر سکتا“ ساخ دراصل چائے ہی کا بگڑا ہوا نام ہے کیونکہ عرب ”ج“ کا تلفظ ادا نہیں کر سکتے اسی لئے ”چاہ“ سے ساخ بن گیا۔ سلیمان سیرانی مزید لکھتا ہے کہ چین کے سرکاری خزانوں میں آمدنی کے تین ذریعے تھے۔ عرب تاجروں سے وصول کیا جانے والا ٹیکس، نمک اور یہ گھاس۔ چین کے سرکاری گزٹ میں اس کا تذکرہ موجود ہے کہ ۷۹۳ء میں چائے بطور ٹیکس سرکاری خزانوں میں جمع کرائی جاتی تھی۔ صدیوں تک چائے بہت مہنگے داموں بکتی رہی۔ تبت کے تاجروں کے پاس جب کوئی چائے کا گاہک آتا تھا تو سوائے کستوری کی کسی اور چیز سے اس کا تبادلہ نہیں کرتے تھے۔ وہ اسے شراب کی مضرت دور کرنے

کے لئے استعمال میں لاتے تھے۔

جاپان میں اس کا باقاعدہ استعمال پندرہویں صدی عیسوی میں شروع ہوا۔ روس میں پہلی بار چائے ۱۶۳۸ء میں وسطی منگولیا میں مقیم روسی سفیر ستارکوف کے ذریعہ ماسکو پہنچی۔ منگولیا کے حکمران التین خاں نے زار روس کو بطور تحفہ چائے کے دو سو پیکٹ ارسال کئے۔ ستارکوف اسے بیکار چیز سمجھتا تھا اور بادل بخو استہ اسے ماسکو لے گیا تھا، لیکن زار روس اور اس کے مصاحبوں کو اتنی پسند آئی کہ اسے قومی مشروب کا درجہ دے دیا گیا۔

سولہویں صدی کے آخر میں اہل پرگال اس گھاس کو یورپ لائے۔ ۱۶۳۵ء میں پہلی بار پیرس پہنچی اور جلد ہی اس نے وہاں کے حکمرانوں کے دل میں گھر کر لیا۔ حتیٰ کہ ۱۶۵۸ء میں شاہی باغات میں اس کی کاشت شروع کر دی گئی۔

سترہویں صدی میں ایک عیسائی مشنری جیوٹ ٹراگالٹ نے اپنے سفرنامے میں چائے کا تذکرہ کیا اور یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ یورپ کو چائے چکھانے کا سہرا دیندیزی ایسٹ انڈیا کمپنی کے سر ہے۔ ۱۶۶۶ء میں لارڈ آرنگٹن کے ذریعے براستہ ہالینڈ انگلستان پہنچی۔ اسی سال برطانوی پارلیمنٹ نے چائے کے متعلق ایک بل پاس کیا، جس کی رو سے تیار شدہ چائے کے ایک گیلن پر آٹھ ہنس ٹیکس لگا دیا گیا۔ اہل یورپ جو اپنے آپ کو عقل و دانش کا سرچشمہ سمجھتے ہیں مدتوں اس کے طریق استعمال کو نہ سمجھ سکے۔ وہ چائے کو پانی میں پکا کر اس کا عرق پھینک دیتے اور پتیاں چبا لیتے تھے۔ سالہا سال کے بعد انہیں اپنی اس حماقت کا احساس ہوا۔ بلکہ ان کے زمانہ میں وہ اس کے تمام وزراء و امراء سب اس کی زلف گرہ گیر کے اسیر ہو گئے اور پھر اس کی دل نواز خوشبو اور نظر نواز رنگت نے ہر چھوٹے بڑے کی توجہ اپنی طرف کھینچ لی اور پھر یہ بازار کی زینت بن گئی۔

جہاں تک برصغیر میں چائے کے تعارف کا تعلق ہے وہ انگریز بہادر کے ذریعہ ہوا، جو تجارت کی آڑ میں ہندوستان پر قابض ہو گئے۔ جہاں جہاں ان کے قدم پہنچے وہاں وہاں چائے بھی پہنچی۔ ۱۸۵۷ء میں جنگ آزادی کے بعد فرنگیوں نے جب پورے ملک پر قبضہ کر لیا تو چائے نے بھی اپنا تسلط جمایا۔ ۱۹۴۷ء میں رخصت ہو گیا لیکن چائے کی گرفت

ماہیت:

چائے ایک جھاڑی نما پودے کی پتیاں ہیں، جس کی اونچائی ایک گز یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا پودا بڑی حفاظت اور احتیاط کے ساتھ پرورش پاتا ہے۔ اس کے پودوں کو پہلے گملوں میں بویا جاتا ہے چھ ماہ بعد جب پیڑی تیار ہو جاتی ہے تو بڑے بڑے قطعات زمین پر قطار اندر قطار بویا جاتا ہے۔ اس کی کاشت سطح سمندر سے پانچ ہزار فٹ بلند ایسی پہاڑی ڈھلوانوں پر کی جاتی ہے جہاں بارش کی اوسط ۶۰، ۵۶ انچ سالانہ ہو۔ اس کی پتیاں مہندی یا انار کے پتوں جیسی ہوتی ہیں، جن کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے دندانے پر سبز ہو جاتا ہے۔ اس کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے اور اتنا خوشبودار کہ میلوں تک اس کی مہک جاتی ہے۔ اس کے پتوں میں تلخی ہوتی ہے لیکن ابالنے سے زائل ہو جاتی ہے۔ چائے کی پتیاں تین سال بعد چننا شروع کی جاتی ہیں اور سال میں تین بار توڑی جاتی ہیں۔

چائے کی اقسام:

چائے کی ایک ہزار سے زیادہ اقسام ہیں۔ جن میں سے زیادہ تر خورد ہیں لیکن بلحاظ رنگت تین قسمیں زیادہ مشہور ہیں، سفید، سبز اور سیاہ۔ سب سے بہتر وہ سفید چائے ہے جو خوشبودار ہو اور جس کی پتیاں ادھ کھلی ہوں لیکن یہ قسم کیا ہے۔ اس کے بعد سبز چائے، نمبر آتا ہے مگر اس میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سب سے گھٹیا قسم سیاہ رنگت والی ہے جو ہمارے ہاں زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ اعلیٰ اور گھٹیا سے گھٹ چائے ایک ہی پودے سے تیار کی جاتی ہے۔ سبز چائے ان پتوں پر مشتمل ہوتی ہے جنہیں تھوڑی دیر سکھا کر فوراً ہی اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ اس میں چائے کی تمام خصوصیات موجود رہتی ہے۔ کالی چائے زیادہ دیر تک پڑے رہنے والے سوکھے پتوں سے تیار ہوتی ہے۔ زیادہ دیر تک پڑے رہنے سے ان کا قدرتی سبز رنگ سیاہی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

کالی چائے کے جن برانڈوں نے عالمی شہرت حاصل کی ہے ان میں ہائی سن، سکس، یگ ہائی سن، ٹوانگی، امپیریل اور گن پاؤڈر شامل ہیں، بہت سے برانڈوں میں

اور بھی مضبوط ہو گئی۔ برصغیر والوں نے چائے نوشی میں یورپ اور چین کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ اس کے بغیر اب نہ کوئی تقریب مکمل ہوتی ہے، نہ مہمان نوازی کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔ شروع شروع میں برصغیر اور خصوصاً پنجاب کے لوگوں نے چائے کی بے حد مخالفت کی، لیکن چائے کمپنیوں نے گاؤں گاؤں جا کر مفت چائے پلا کر اس کا ایسا چسکہ ڈالا کہ وہ غیر رسمی طور پر یہاں کا قومی مشروب بن کر رہ گئی۔ عام لوگوں کی تو بات ہی کیا، مولانا ابوالکلام آزاد جیسے عالم بھی اس کی تعریف میں رطب اللسان نظر آتے ہیں۔

مختلف نام:

اردو، ترکی، چینی اور روسی میں چائے، فارسی میں چائے، پنجابی میں چاء، سندھی میں چانہ، پشتو میں ساؤ، عربی میں شائے، انگریزی میں ٹی (Tea) فرانسیسی میں تھائے اور لاطینی میں کولمیا تھیرا کہتے ہیں۔

لفظ چائے، دراصل چینی زبان کا لفظ ہے، جو دو لفظوں سے مرکب ہے چاء اور ے۔ چاء اس مشروب کو کہتے ہیں جس میں یہ بوئی ڈال کر گرم کر کے اس کا عرق نکالا جاتا ہے اور ”ے“ پتی کو کہتے ہیں، جو پینے کے لئے نہیں بلکہ پھینکنے کے لئے ہوتی ہے۔ لغوی معنوں میں سبز گھاس کو کہا جاتا ہے لیکن اصطلاحاً اس پودے کے لئے استعمال ہونے لگا جس سے ”چاء“ بنائی جاتی ہے۔ دنیا کی تقریباً ہر زبان میں اس کے لئے بولا جانے والا لفظ تھوڑی بہت تبدیلی کے ساتھ یا من و عن چینی زبان ہی سے اخذ کیا گیا ہے۔

مقام پیدائش:

چین، تبت، نیپال، سری لنکا، انڈونیشیا، برازیل، کینیا، ارجنٹائن، زمبابوے، آسام اور بنگال انگریز کا بنیاد بن چین کی درآمدی تجارت کو برداشت نہ کر سکا۔ اس نے انیسویں صدی کے آخر میں چائے کے باغ لگائے۔ اپنے مقبوضات میں لگانے شروع کئے اور ۱۹۲۶ء تک آسام اور بنگال کے ۲۰۳۲۰۰ مربع ایکڑ پر چائے کی کاشت کی گئی تھی۔

کو دور کرنے کا کام کرتی ہے۔ ٹینین چائے کا انتہائی ضرر رساں جزو ہے۔ جس کی وجہ سے عادی چائے نوش دائمی قبض، خشکی، بے خوابی اور رخم معدہ کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چائے کی پتی کو جتنا زیادہ جوش دیا جائے گا، تین اتنی ہی زیادہ مقدار میں نکل کر نقصان پہنچاتا ہے۔ ان کے علاوہ ایک اور مرکب رمنٹھن بھی موجود ہوتا ہے جو معدہ میں فساد برپا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ (۲۳)

نیم کا درخت

مفید دوائی اجزاء کا حامل، جو فضائی آلودگی بھی دور کرتا ہے

نیم ایک گھنا سا یہ دار اور نہایت کارآمد درخت ہے اردو لغت میں نیم بمعنی آدھا، نصف بھی آیا ہے اور اس لفظ سے اہل ادب و زبان نے بہت سے مرکب الفاظ تراکیب، اصطلاحات اور محاورے وضع کئے ہیں۔ مثلاً

نیم آستیں، نیم اشارہ، نیم وا، نیم باز، نیم بازی، نیم بکل، نیم ٹاب، نیم تسلیم، نیم جاں، نیم جانی، نیم سوز، نیم سوختہ، نیم جوش، نیم خواب، نیم خوابی، نیم روز، نیم شب، نیم شمش، نیم نگاہ، نیم نگاہی، نیم رخ، نیم دستی، نیم رضا، نیم پختہ، نیم کار، نیم کش، نیم کشی، نیم ملاحظہ ایمان، نیم حکیم خطرہ جان وغیرہ وغیرہ۔

ہمارے مضمون کا موضوع یہ نیم نہیں بلکہ اس نیم کے حوالے سے جو ایک گھنا سا یہ دار اور نہایت مفید درخت ہے۔ یہ خوبصورت مشہور اور سدا بہار درخت ہر جگہ گلی کوچوں، پارکوں، شاہراہوں اور گھروں کے آنگنوں میں اپنی بہار دکھانا نظر آتا ہے اس درخت کی عمر محتاط اندازے کے مطابق دو سو سال سے پانچ سو سال تک ہوتی ہے۔

یہ درخت ہوا کو جراثیم سے صاف کرتا ہے فضائی آلودگی دور کرنے میں کوئی درخت اس کا ثانی نہیں ہے۔ اس حوالے سے یہ درخت انسانوں کے لئے قدرت کا انمول تحفہ ہے یہ دافع تعفن ہے۔ ہوا کو صاف رکھتا ہے۔ ماحول سے بدبو اور تعفن کو دور کرتا ہے۔ جس آنگن میں یہ درخت ہو اس کے باسی و بانی امراض سے عموماً محفوظ رہتے ہیں۔

مختلف پھولوں اور پھلوں کی خوشبو شامل کر دی جاتی ہے۔ مثلاً گلاب، چنبیلی، زیتون، سنگترہ وغیرہ۔ بعض چائے کمپنیاں اپنی برانڈ کو کسی ایسے نشے کی پٹھ دے دیتی ہیں جس سے پینے والا اسی کا عادی بن جاتا ہے۔ بازاروں میں بکنے والی سبز چائے کا بیشتر حصہ عموماً مصنوعی طور پر رنگا جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے چپسم، نیل اور ہلدی وغیرہ استعمال کی جاتی ہیں۔

عمدہ چائے کے بارے میں پرانی کتب میں بے شمار واقعات ملتے ہیں۔ ایک واقعہ کچھ اس طرح سے ہے۔ ”خطا“ کے علاقہ میں کچھ لوگوں نے شکار کیا اور اس کا گوشت چائے کی پتیوں سے ڈھانپ کر رکھ دیا۔ چند گھنٹوں بعد جب اسے نکالا گیا تو سارا گوشت گل چکا تھا۔ چنانچہ اس سے یہ نتیجہ برآمد کیا گیا کہ عمدہ چائے کھانے کو، خصوصاً گوشت کو بہت جلد ہضم کر دیتی ہے۔

چائے کا کیمیائی تجزیہ

امریکہ میں کیمیادانوں نے چائے کی اڑھائی ہزار کے مختلف برانڈوں کا تجزیہ کر کے جو رپورٹ دی ہے اس کے مطابق اس کے اجزاء کی تفصیل ذیل ہے۔

فیصد	اوسط فیصد	تھی این
۳۶.۲۳	۲۶.۵۶	۸۸
۱۸.۸۶	۱۲.۳۲	۱۳.۰۳
۲۷.۱۲	۵۰.۱۹	تا
۵۵.۸۷		پتیاں
۶۶.۰۳	۵۶.۱۳	راکھ کی مقدار
۳۰.۳۶	۳۷.۸۲	ست چائے
۶.۳۵	۵.۳۸	نمی

تھی این نفن سے ملتا جلتا ایک مرکب ہے، جسے ۱۸۳۸ء میں دریافت کیا گیا تھا۔ نفن کافی میں ہوتی ہے اور تھی این چائے میں جس طرح نفن کی وجہ سے کافی نے مقبولیت حاصل کی اسی طرح تھی این چائے کو مقبول بنانے کا سبب بنی۔ اس کی موجودگی اعصابی تھکن

نیم کے پتوں کے جوشاندہ سے غسل کرنے سے بدن کی خارش اور دوسرے جلدی امراض سے شفا ہو جاتی ہے۔ مصفی خون ہونے کی وجہ سے تقریباً تمام جلدی امراض اور فساد خون کے امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ نیم کے پتوں سے نچوڑ کر نکالا ہوا پانی زخموں میں ڈالنے سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

چھال کے اندر بھی تمام وہی فوائد بدرجہ اتم پائے جاتے ہیں جو نیم کے پتوں میں موجود ہیں۔ چھال کا جوشاندہ خصوصی طور پر بخاروں میں زیادہ مفید ہیں۔ نیز یہ پیٹ کے کیوں کو مارنے کیلئے پلایا جاتا ہے۔ پھولوں کو بھی مصفی خون ادویات میں شامل کیا جاتا ہے نیم کے پھولوں کو خشک کر کے باریک پس کر بطور سرمہ آنکھوں میں لگانے سے آنکھ کی شدید خارش دور ہو جاتی ہے۔

پھل یعنی نبولی، نہایت ہی مصفی خون ہے، اگر پختہ نبولی کھائی جائے تو قبض کشائی اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ نبولی کو پس کر تیل میں ملا کر سر میں لگانے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ نیم کا پھل بوا سیر کا شافی اور مکمل علاج ہے نبولی کا تیل بھی نیم کے دوسرے اجزاء کی طرح تمام جلدی امراض کے علاوہ جذام تک کو مفید ہے پرانے اور ٹھیلے زخموں اور خنازیری زخموں کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

نیم کی مسواک کرنے سے منہ کی بدبودار ہوتی ہے اور دانت کیڑا لگنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ نیم کے زرد رخت کے تنے سے ایک قسم کا گاڑھا مادہ خارج ہوتا ہے اس کو نیم کا مدھ کہتے ہیں، یہ بھی مصفی خون ہے اور جذام کیلئے اکسیر ہے۔ نیم خشک مزارجوں کو نقصان دیتا ہے اس کے نقصان سے بچنے کیلئے اس کے ساتھ شہد اور کالی مرچ یا گھی استعمال کرنا چاہیے۔ (۲۴)

سورنجاں

قدیم جدید تحقیقات کی روشنی میں

سورنجاں ایک پودے کی جڑ ہے جو جنوبی ایشیاء اور عرب کے علاوہ یورپ میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ بازار میں سورنجاں شیریں اور سورنجاں تلخ کے نام سے علیحدہ علیحدہ فروخت ہوتی ہے۔ سورنجاں شیریں اور سورنجاں تلخ دو علیحدہ علیحدہ پودوں کی جڑیں

نیم کے درخت کا ہر جز دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اس کے پتے، پھل، پھول اور چھال تمام اجزاء مختلف امراض میں مختلف طریقوں سے مستعمل ہیں۔

نیم کو فارسی میں نیب، بنگالی میں نیم، سنسکرت میں نمب اور انگریزی میں مارکو سازی کہتے ہیں۔ اس کے تمام اجزاء تلخ ہوتے ہیں۔ البتہ پھل پک کر قدرے شیریں ہو جاتا ہے۔ مگر وہ شیرینی بھی اپنے اندر خوشگوار سی تلخی ضرور رکھتی ہے۔

طب اسلامی کے ماہرین اسے گرم خشک درجہ اول کہتے ہیں، جب کہ ویدوں کے نزدیک یہ سرد خشک ہے۔ نیز یہ اپنے افعال کے لحاظ سے:

محلل	تحلیل کرنے والا
مسکن	تسکین دینے والا
مقطع	قطع کرنے والا
ملین	قبض کشا
منضج	پکانے والا
مصفی	صاف کرنے والا

دافع لعفن، یعنی ارد گرد کے ماحول کو بدبو، گندگی اور ہوا کو صاف کرنے والا سمجھا جاتا ہے۔

قاتل جراثیم ہے اور قاتل کرم شکم بھی، یعنی پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ زخموں کو صاف کرنے والا ہے۔ محلل اور منضج یعنی تحلیل کرنے اور پکانے والا ہونے کے باعث اس کے پتوں کا بھرتہ بنا کر پھوڑے، پھنسیوں اور دوسرے ورم پر باندھتے ہیں جس سے وہ ورم یا پھوڑے پختہ ہو کر پھٹ جاتے ہیں یا تحلیل ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتوں کو جوش دے کر نیم گرم کان میں ڈالنے سے کان کا درد جو کان میں پھنسی کی وجہ سے ہو دور ہو جاتا ہے۔ خراب اور گندے زخموں پر اس کے پتوں کو پکا کر اس کے پانی سے زخموں کو دھونے سے زخم صاف اور جلد بھر آتے ہیں۔ مسلسل ایسا کرنے سے زخم کا گندہ گوشت دور ہو جاتا ہے اور نیا گوشت جلد پیدا ہوتا ہے ان سے بدبودار ہوتی ہے۔

شکل تکونی۔ بیضوی یا لبوتری ہوتی ہے۔

سورنجاں کی جڑ اور بیج دونوں میں ایک الکلائڈ (جز موثرہ) (Colchicine) پایا جاتا ہے۔ الکلائڈ (جز موثرہ) سورنجاں شیریں کی نسبت سورنجاں تلخ میں نسبتاً زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

(Colchicine) پانی اور شربت میں حل ہو جاتا ہے۔ کلکتہ سکول آف ٹروپیکل میڈیسن میں کیمیکل تجزیہ کے بعد اس میں ٹینک ایسڈ (Tranic Acid) کیلک ایسڈ (Gallic Acid) نشاستہ (Starch) چینی (Sugar) گوند (Gum) وغیرہ اجزاء بھی پائے گئے ہیں۔

سورنجاں شیریں کا مزاج دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے جبکہ سورنجاں تلخ میں گرمی خشکی سورنجاں شیریں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ سورنجاں تلخ تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

سورنجاں شیریں کی مقدار خوراک ۱۲ گرام سے ۲۵ گرام تک اور تلخ ۱۲۵ ملی گرام سے ۵۰۰ ملی گرام تک ہے۔ طب اسلامی ہومیوپیتھی اور ایلوپیتھی طریقہ علاج میں مختلف امراض کیلئے اندرونی اور بیرونی ہر دو طرح سے استعمال کرائی جاتی ہے۔ سورنجاں درموں کو تحلیل کرتی ہے۔ دردوں کو تسکین پہنچاتی ہے۔ اور ہر قسم کے بطن کو بذریعہ دست نکالتی ہے۔ پیٹ کے سددوں کو خارج کرتی ہے۔ اور مقوی باہ بھی ہے۔

خاص طور پر عرق النساء وجع المفاصل۔ اور نفرس میں فائدہ مند ہے اور اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ اطباء کرام اس کو زعفران کے ساتھ پیس کر متورم اور تکلیف دہ جوڑوں پر بطور ضاد لگاتے ہیں۔ اس سے جوڑوں کے درد کو تسکین اور ورم تحلیل ہو جاتے ہیں۔ یورپ میں اس کو بلڈ کینسر (سرطان الدم) میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ اور اس کے استعمال سے بعض حالتوں میں خاطر خواہ فائدہ ہوا ہے۔

اس کا زیادہ مقدار میں استعمال انسان میں خطرناک علامات پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے منہ سے رال بہنا قے ہونا اسال اور پییدہ مثر اور

نہیں ہیں بلکہ ایک ہی قسم کا پودا ہوتا ہے۔ ان میں سے بعض پودوں کی جڑ شیریں ہوتی ہے اور بعض کی تلخ جیسے ایک ہی کھیت میں پیدا ہونے والے خربوزوں میں بعض میٹھے ہوتے ہیں اور بعض پھیکے اور بد مزہ۔

سورنجاں کو ہندی میں ہرن توتیا (Hiran Titiya) اور فارسی اور عربی میں ذائقے کے لحاظ سے سورنجاں طلو اور سورنجاں مرکھا جاتا ہے۔ پاکستان میں اس کا معروف نام سورنجاں شیریں اور سورنجاں تلخ ہے۔ یورپ میں اس کو میڈوسفرن (Meadowsaffron) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جبکہ اس کا سائنٹیفک نام کالچیکم لوٹیم (Calchicum Luterum) ہے۔ انگریزی میں (Gulden CDalytium) بھی کہتے ہیں۔

سورنجاں کا پودا پورا سال سرسبز رہتا ہے۔ اس پودے کی اونچائی ۳ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پودے میں برچھی نما بھالے کی شکل کے (Lanceolate) پتے ہوتے ہیں۔ جس کا رنگ گہرا سبز ہوتا ہے۔ پتوں کی لمبائی عام طور پر ایک سے ڈیڑھ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پھول زعفران کی مانند ہلکے جامنی (Purple) سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کا پھول چھ پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے اس پودے کے تمام حصوں پھل پھول جڑ بیج میں سمیت ہوتی ہے اور جب دودھ دینے والے جانور مثلاً گائے، بھینس، بکری وغیرہ۔ اس پودے کو کھالتی ہیں۔ تو ان جانوروں کے دودھ میں بھی سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس پودے کی کاشت عموماً جولائی، اگست کے مہینوں میں کی جاتی ہے۔ اس کو عموماً کیاریوں کی شکل میں لگایا جاتا ہے۔ اس پودے پر ماہ ستمبر اور اکتوبر کے وسط میں پھول آ جاتے ہیں۔ اس کی جڑ اور تخم دواء مستعمل ہیں۔ تاہم ہندو پاکستان کے اطباء زیادہ تر اس کی جڑ ہی کو دواء استعمال میں لاتے ہیں۔ جس کو سورنجاں کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ سورنجاں کا پودا، ایران، افغانستان، پنجاب، کشمیر، شمالی ہندوستان چمبہ کے جنگلات اور مری کی پہاڑیاں بالائی ہزارہ، مالاکنڈ، خیبر اور خرم ایجنسی، انگلستان اور آئرلینڈ میں کاشت کیا جاتا ہے۔

سورنجاں شیریں کا چھلکا سرخی مائل اور مغز سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ جبکہ سورنجاں تلخ کڑوی اور سورنجاں کی نسبت چھوٹی اور گہرے رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس کی

غذا:

وجع المفاصل کے مریضوں کو دودھ بالائی۔ انڈے تازہ لیموں، سنگترے کا رس تازہ پھل اور مچھلی وغیرہ قوت ہضم کے مطابق دیں۔ سبزیوں میں کدو، ٹنڈے، شلغم، کریلا، پالک، میتھی، دالوں میں مونگ کی دال اور کالے چنے کا شوربا، دلیہ وغیرہ دے سکتے ہیں۔

پرہیز:

بادی ثقیل اور گرم مصالحہ اور دیر ہضم اشیاء مثلاً آلو، گو بھی، بیگن، ارودی، بھنڈی، مٹر، ٹماٹر، چاول، دہی، چنے اور ماش کی دال، میٹھی اور ترش اشیاء علاوہ تیز مرچوں سے پرہیز کریں۔

عرق النساء (لنگڑی کا درد):

یہ بڑا ہی تکلیف دہ مرض ہے۔ جس میں درد مریض کو پشت کے نیچے کے جوڑے سے شروع ہو کر نیچے پاؤں کی انگلیوں تک جاتا ہے۔ مرض کا صحیح علاج نہ ہونے کی صورت میں درد ٹیس دار چیرتا ہوا یا برے کی مانند سوراخ کرتا ہوا یا سخت جلن کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور لگاتار مسلسل رہتا ہے۔ گاہے مریض کی ٹانگ کمزور اور لاغر ہو جاتی ہے۔ عرق النساء میں درد کا مقام بدلتا رہتا ہے۔

علاج:

صبح و شام: شفا ئی ایک عدد معجون سورنجاں چھ گرام + سورنجن دو عدد،
بعد از غذا: حب مقل خاص دو عدد،

بوقت خواب: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد، درد کے مقام پر روغن اوجاع کی مالش کریں۔

غذا:

بکری کے گوشت کا شوربا، مونگ کی دال، کالے چنے کا شوربا، چپاتی، سبزیوں

شج وغیرہ عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اس دوا کو معالج کے مشورہ کے بغیر استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

عرب میں مسلمان اطباء سورنجاں میں ایلوا (مصر) اور زنجبیل شامل کر کے ایک رقب تیار کرتے تھے اور اس مرکب کو گھنٹیا۔ وجع المفاصل جگر اور تلی کے امراض میں مدیوں تک استعمال کرتے رہے۔ اور اس کے خاطر خواہ نتائج حاصل کئے۔ یونانی اطباء کے ہاں اس کا مشہور مرکب معجون سورنجاں، وجع المفاصل، عرق النساء، اور گھنٹیا وغیرہ کیلئے مدیوں سے آج تک استعمال ہو رہا ہے۔ اس کی افادیت مسلمہ ہے قرشی لیبارٹری نے جدید قیقات کے مطابق معجون سورنجاں کے علاوہ سورنجن ٹیبلٹ (شوگر کوٹڈ) تیار کیں ہیں۔ اس طبع لوگ جو معجون استعمال کرنے سے گھبراتے ہیں وہ سورنجن ٹیبلٹ استعمال کر کے اس سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

سورنجاں کے مرکبات کو قرشی مطلب میں درجہ ذیل تراکیب سے عرصہ دراز سے نف امراض میں استعمال کرایا جا رہا ہے۔ جس کے خاطر خواہ نتائج حاصل ہوئے ہیں اور یوں مریض شفاء حاصل کر چکے ہیں۔

ع المفاصل:

(جوڑوں کا درد) اس مرض میں جسم کے تمام جوڑوں خصوصاً کہنی، ٹخنہ اور گھٹنہ درد ہوتا ہے، جوڑوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہے۔ سردی اور بارش کے موسم اور خصوصاً موسم بات میں مرض کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب مرض کا مناسب علاج نہ کیا جائے وڑ پھول کر اور متورم ہو کر بد وضع ہو جاتے ہیں اور مریض جسم کو حرکت کرتے وقت شدید بھ محسوس کرتا ہے۔ ایسے مریضوں کیلئے یہ نسخہ انتہائی مفید ہے۔

ہوالثانی: صبح و شام سورنجن ایک عدد ہمراہ معجون سورنجاں چھ گرام ہمراہ آب تازہ۔

بوقت خواب: حب مقل خاص دو عدد ہمراہ آب تازہ

بعد از غذا: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد ہمراہ نیم گرم دودھ

ماؤف جوڑوں پر روغن اوجاع کی مالش کرائیں۔

میں کرپلا، میتھی وغیرہ

پرہیز:

ٹھنڈی اور تر چیزوں سے نیز ریاچ اور بلغم پیدا کرنے والی اشیاء سے پرہیز مثلاً چاول، دودھ، دہی، بھنڈی، کدو، شلجم، اروی، مٹر، پالک، چنے اور ماش کی دال، برف کا پانی پینا اور سرد پانی سے غسل کرنا نقصان دہ ہے۔

کمر اور کولہے کا درد:

کمر اور کولہے کے درد میں بھی مذکورہ بالا نسخہ استعمال کرائیں اور اسی کے مطابق پرہیز کریں۔

نقرس:

اس سے مراد چھوٹے جوڑوں کا درد ہے۔ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں میں درد ہوتا ہے۔ دن میں درد کم اور رات میں زیادہ ہوتا ہے۔ مناسب علاج نہ ہونے کے باعث جوڑوں پر گانٹھیں سی نمودار ہو کر جوڑ بد وضع ہو جاتے ہیں۔

علاج:

درد کو فوری تسکین کیلئے شفائی ایک عدد پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

صبح و شام: سورنجین دو گولیاں ہمراہ معجون سورنجاں چھ گرام ہمراہ آب تازہ۔

بعد از غذا: حب مقل دو عدد ہمراہ کیسٹوفل ایک چمچ

بوقت خواب: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد ہمراہ حب تکرار دو عدد پانی کے ساتھ

درد کے مقام پر روغن اوجاع کی مالش کریں۔

غذا: ہلکی اور زود ہضم غذا دیں

پرہیز: ثقیل باوی اور ٹھنڈی اشیاء سے پرہیز کرائیں۔ (۲۵)

پھٹکری کی پھٹکار

موذی امراض کو چلتا کر دینے والی معمولی دوا کے کمالات تو پڑھیے

ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی بتاتے ہیں ”قیام پاکستان سے قبل ہمارا خاندان ہندوستان کے ایک دور افتادہ گاؤں میں مقیم تھا، جہاں ڈاکٹر تو دور کی بات ہے، حکیم اور وید تک دو گاؤں چھوڑ کر ملتے تھے۔ مرد تو حکیموں تک دسترس رکھتے مگر خواتین اور بچوں کی واحد ڈاکٹر میری والدہ تھیں۔ گاؤں کے زیادہ تر باشندے ہندو تھے صرف دو تین گھرانے مسلمانوں کے تھے جن میں سے ایک ہمارا تھا۔ ہندو خواتین اپنی اور اپنے بچوں کی بیماریوں کے علاج کے سلسلے میں انہی پر اعتقاد رکھتی تھیں۔ میری والدہ دوا دارو کے ساتھ ساتھ دم درد بھی کرتی تھیں۔

”قدرت خدا کی ان کے ہاتھ میں ایسی شفاء تھی کہ جاں بلب بچے اور شدید تکلیف میں مبتلا خواتین منٹوں میں بھلی چنگی ہو جاتیں۔ کھانسی کے جھاڑے میں انہیں کمال حاصل تھا۔ اس لئے ہمارے گھر کا صبح فجر کے بعد اور بعد از عصر کافی بارونق رہتا۔ مزے کی بات یہ کہ علاج کے سلسلے میں والدہ پر ہندو خواتین کا بہت اعتقاد تھا لیکن بطور مسلمان وہ انہیں پیچھے سمجھتی تھیں اور ہمیشہ ان سے فاصلے پر بیٹھتیں۔ اگر بچہ بیمار ہے تو اسے جھاڑ یا دوا کے لیے دور سے آگے بڑھا دیتیں کہ اگر وہ خود والدہ سے چھو گئیں تو ناپاک ہو جائیں گی۔“

ڈاکٹر صاحب بتاتے ہیں ”میری والدہ کے سر ہانے دواؤں کی ایک صندوقچی رکھی رہتی جس میں متفرق دوائیں ہوتیں۔ اکثر ہم بچے اس، جادو کی صندوقچی میں جھانکتے تو ہماری دیکھی بھالی چیزیں نظر آتیں..... کوئی ایسی خاص چیز نہ ہوتی جسے دیکھ کر ہم سمجھتے کہ وہی بیماروں کو آرام دیتی ہے۔ ان کی صندوقچی میں موجود چھوٹی چھوٹی ڈبیوں میں سونف، اجوائن، کالا نمک، ریٹھا، ملٹھی، سہاگہ، اسپنول، کلونجی وغیرہ ہوتیں۔ اور ہاں پھٹکری بھی اماں کے بہت سے علاج اسی سے ہوتے تھے، انہی سادہ سی اشیاء کے ذریعے گاؤں والوں کی صحت قائم تھی اور میری والدہ کی ڈاکٹری خوب چلتی جس کے

باعث پورا گاؤں انہیں پوجتا تھا۔“

بچپن ہی سے میں نے بھی اپنے گھر میں پھٹکری کا بہت عمل دخل دیکھا۔ کسی کو چوٹ لگی، تو اسے مل دو، خون بھی رک جائے گا اور زخم کے بگڑنے کا احتمال بھی ختم۔ والد اور بھائی صبح حجامت بنانے کے بعد پھٹکری پانی میں ڈبو کر منہ پر ملتے۔ پانی کی تپہیر، چڑا رنگنے، کاغذ سازی، پارچہ بانی میں بھی اس کا استعمال عام ہے۔ غرضیکہ یہ انتہائی معمولی چیز اپنے اندر بے شمار فوائد سمیٹے ہوئے ہے۔ لیکن گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ گھریلو زندگی میں اس کا عمل دخل بڑھنے کے بجائے کم ہو گیا ہے۔ لوگ اس کی افادیت بھول چکے ہیں۔ اب پھٹکری کی اہمیت اجاگر کرنے کا اہتمام اسی لئے کیا گیا ہے کہ اس کم قیمت اور آسانی سے دستیاب نعمت سے عام لوگ مستفید ہوں۔

پھٹکری ہر جگہ آسانی سے مل جاتی ہے۔ رنگ، شکل، ذائقے اور کیمیائی ترکیب کے لحاظ سے اس کی کئی اقسام ہیں مگر سب پھٹکری ہی کہلاتی ہیں۔ کیمیائی اعتبار سے پھٹکری پانی کے سالمات اور دو نمکیات..... ایلو مینیم سلفیٹ اور پوٹاشیم سلفیٹ کا مرکب ہے۔ اس کی کئی اقسام میں عام پھٹکری (پوٹاشیم پھٹکری) سب سے اہم ہے۔

پھٹکری بے رنگ ہوتی ہے۔ پانی میں آسانی سے حل ہو جاتی ہے۔ پہلے قدرتی طور پر کانوں سے دستیاب ہوتی تھی، اب مصنوعی طور پر کارخانوں میں بنائی جانے لگی ہے، پاکستان میں بھیرہ اور کالا باغ کے کارخانوں میں بنتی ہے۔ ادویہ سازی، سوتی کپڑے کے رنگ کو پکا، پانی صاف کرنے، اچار چٹنیوں اور خمیری سفوف (بیکنگ پاؤڈر) کی تیاری میں استعمال ہوتی ہے۔ عام پھٹکری خون روک دوا بھی ہے۔

اس کا مزاج گرم اور خشک ہے۔ زیادہ استعمال پھیپھڑوں اور انتڑیوں کو متاثر کرتا ہے۔ اس کی زیادتی کا توڑ دودھ اور گھی ہیں۔ اس کے گونا گوں فوائد میں سے چیدہ چیدہ درج ذیل ہیں۔ آپ دیکھئے کہ یہ معمولی چیز کتنے مفید کام کرتی ہے۔

سر درد:

پھٹکری سرخ خام ۱۰ گرام، دانہ الا پچی خورد (سفیدی مائل) ۱۰ گرام۔ الگ الگ

پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور پھر ملا کر شیشی میں سنبھال رکھیں۔ سر میں درد ہو، تو ۲ گرام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ انشاء اللہ جلد افاقہ ہوگا۔

وہم و نسیان:

اس مرض کے علاج میں بھی پھٹکری اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پھٹکری بریاں ایک گرام صبح اور ایک گرام شام کے وقت، گرم دودھ سے استعمال کرائیں۔

دھکتی آنکھیں:

آنکھیں دھونے کے لئے لوگ عام طور پر زنک لوشن خریدتے ہیں۔ یہی چیز گھر میں تقریباً مفت تیار کی جاسکتی ہے۔ پھٹکری بریاں ایک گرام عرق گلاب یا بارش کے ۱۲۵ گرام پانی میں حل کریں۔ بس زنک لوشن تیار ہے۔ کسی منہ بند بوتل میں محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت دن میں تین مرتبہ آنکھوں میں ڈال لیں۔ درد اور سرخی وغیرہ میں مفید ہے۔

(۲) پھٹکری بریاں خوب باریک پیسیں۔ اس میں سے ایک گرام لے کر بیس گرام شہد میں خوب ملائیں اور دھکتی آنکھوں میں دودھ و سلائی ڈالیں۔

(۳) پھٹکری سفید خوب باریک پیس کر شیشی میں رکھیں اور دھکتی آنکھوں میں تین تین سلائی ڈالیں۔

(۴) پھٹکری بریاں ۴۰ گرام اور لونگ کا ٹوپی والا حصہ ۱۰ گرام، دونوں خوب باریک پیس لیں۔ یہ سرمہ جملہ امراض چشم کے لئے اکیر ہے۔ رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔

امراض دندان:

(۱) پھٹکری بریاں اور ریٹھے کی گھٹلی کی راکھ ہم وزن ملا کر رکھ لیں دھکتے دانت کیلئے عمدہ علاج ہے۔ منجن کی طرح سے دھکتے دانتوں پر ملیں فوراً آرام آ جائے گا۔

(۲) پھٹکری بریاں اور سپاری (جلانی ہوئی) ہم وزن ملا کر مزید پیس کر باریک کر لیں۔ اس منجن کے استعمال سے ہلتے دانت اپنی جگہ جم جاتے ہیں۔

پھٹکری ملا کر خوب گھونٹیں پھر پلٹس بنا کر چنبل پر لپ کریں۔ تین چار روز لپ کرنے سے آرام آ جائے گا۔

اطلاعت

زخم:

(۱) زخموں کیلئے پھٹکری اکسیر ہے۔ پھٹکری بریاں نیم گرم پانی میں ملا کر زخم دھونے سے نہ صرف زخم کی گندگی، عفونت اور سڑاؤ ختم ہوتی ہے بلکہ زخم بھی مندمل ہونے لگے گا۔
(۲) مستقل لینے رہنے والے مریضوں کی کمر پر اکثر زخم بن جاتے ہیں جو انتہائی تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ ان کا علاج بھی پھٹکری سے ممکن ہے۔ ایک گرام پھٹکری باریک پس کر انڈے کی سفیدی میں اچھی طرح ملا لیں اور زخم کے اوپر لپ کریں۔ چند روز میں افاقہ ہو جائے گا۔

منہ کے چھالے:

(۱) پھٹکری بریاں اور مہندی کے پتے ہم وزن پس کر رکھ لیں اور منہ کے اندر آبلوں پر چھڑکیں۔ نہایت مفید ہے۔
(۲) اگر سفید چھالے یعنی زخم ہوں تو پس ہوئی پھٹکری شہد میں ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
(۳) پس ہوئی پھٹکری شہد میں ملائیں۔ اسے انگلی سے لگا کر گرتے ہوئے کوے کو اٹھائیں یا ویسے ہی لگادیں۔ گرا ہوا کو اپنی اصلی حالت میں آ جائے گا۔
(۴) گرے ہوئے کوے کو اٹھانے کے لئے پھٹکری میں شہد کے بجائے چولہے کی چلی ہوئی سرخ مٹی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

پسینہ:

(۱) جن لوگوں کو پسینہ بے تحاشا آتا ہو، وہ پھٹکری ملے پانی سے نہائیں شکایت دور ہو جائے گی۔
(۲) بعض لوگ بغلوں میں پسینہ آنے کے باعث نالاں رہتے ہیں۔ نہانے کے بعد بغلوں میں پھٹکری کی ڈلی پھیریں اور پانی نہ بہائیں۔ مسئلے سے نجات مل جائے گی۔

(۲) بعض لوگ بغلوں میں پسینہ آنے کے باعث نالاں رہتے ہیں۔ نہانے کے بعد بغلوں میں پھٹکری کی ڈلی پھیریں اور پانی نہ بہائیں۔ مسئلے سے نجات مل جائے گی۔

(۳) پھٹکری بریاں ہتھائی بطور منجن کے استعمال کرنا بھی مفید ہے۔
(۴) پھٹکری ۶ گرام باریک پس کر ۲۵۰ گرام پانی میں حل کر لیں اور اس سے مریض کو کلیاں کرائیں۔ انشاء اللہ دانتوں کا خون جلد بند ہو جائے گا۔
(۵) اسی مرض میں پھٹکری بریاں اکیلی ہی بطور منجن کافی ہے۔
(۶) دانت بھر بھرے ہو کر ٹوٹنے لگیں تو پھٹکری باریک پس کر شہد میں ملائیں اور روزانہ دانتوں پر ملیں۔ شکایت دور ہو جائے گی۔
(۷) پھٹکری باریک پس کر ڈبیہ میں رکھیں صبح کیکر کی مسواک ذرا سی گیلی کر کے پس پھٹکری پر لگائیں اور پھر دانتوں پر پھیریں۔ اس سے بھی دانتوں کا بھرنا موقوف ہوگا۔
(۸) پھٹکری ۱۰ گرام، کوئلہ کیکر ۱۰ گرام باہم باریک پس لیں۔ عمدہ منجن تیار ہے جو دانتوں کی تمام بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

میرقان:

عمدہ قسم کی پھٹکری ٹکڑے ٹکڑے کر کے بریاں کر لیں۔ اس میں سے ایک چٹکی مریض کو کھلا کر اوپر سے دہی کا پیالہ کھلا دیں۔ پہلے دن ایک چٹکی۔ دوسرے دن دو چٹکی۔ تیسرے دن تین چٹکی۔ پھر چار دن تک تین چٹکی کھلا کر دہی کا پیالہ کھلاتے رہیں۔ ایک ہفتہ علاج کے بعد میرقان سے خواہ وہ کالا ہو یا پیلا، نجات مل جائے گی۔

بواسیر:

پھٹکری بریاں پانی میں گھول کر دونوں وقت اس سے آبدست کریں، بواسیر کے مسوں کو خشک اور معدوم کرنے کی نہایت سہل ترکیب ہے۔

خارش:

پس ہوئی پھٹکری سروسوں کے تیل میں ملا کر بدن پر مالش کرنے سے خشک وتر دونوں قسم کی خارش دور ہوتی ہے۔ گرم پانی میں پھٹکری حل کر کے نہانا بھی مفید ہے۔

چنبل:

چنے کی دال حسب ضرورت رات کو بکری کے دودھ میں بھگو دیں۔ صبح ۲ گرام

کالی کھانسی:

پھٹکری بریاں باریک پیس کر رکھ لیں۔ بیمار بچے کو دن میں دو بار بقدر ایک چاول شکر میں ملا کر کھلائیں۔ انشاء اللہ مرض دور ہو جائے گا۔

شیر خوار بچوں کی کھانسی:

شیر خوار بچوں کو دوائی کھلانا ایک مشکل امر ہے کھانسی دور کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے پھٹکری بریاں پانی میں حل کر کے بچے کی والدہ کی چھاتیوں پر لگائیں اور پھر بچے کو دودھ پلائیں۔ شیر خوار بچوں کو کھانسی سے نجات ملے گی۔

ناسور:

پھٹکری شہد میں باریک پیس کر رکھیں اور اس میں روئی ترتر کر کے زخم کے اندر رکھیں۔ صبح شام ایک ایک گرام پھٹکری بریاں پانی کے ساتھ کھلا دیں۔ بفضل تعالیٰ ناسور دور ہو جائے گا۔

جوائیں:

پھٹکری پانی میں حل کر کے سردھوئیں اس سے جوائیں مر جاتی ہیں۔

آگ بجھانا:

اگر باریک پیس پھٹکری پانی میں حل کر کے آگ پر ڈالی جائے تو اس میں آگ بجھانے کا وصف بڑھ جاتا ہے۔ گویا خطرے کے موقع پر یہ کام آنے والی چیز ہے۔ (۲۶)

پیاز کے انسانی زندگی پر اثرات

ہر ملک، ہر شہر، ہر قریہ یہاں تک کہ ہر گھر میں پیاز باورچی خانے کی بنیادی

ضرورت ہے۔ یہ بات تو ہر شخص جانتا ہے کہ پیاز کھانوں کا ایک حیرت انگیز جز ہے۔ لیکن پیاز کے اجزائے ترکیبی اس کے حوالے اور منافع سے بہت کم لوگ واقف ہیں حالانکہ تقریباً 6 ہزار برس سے انسان اس سے نہ صرف یہ کہ واقف ہے بلکہ اسے کاشت کرتا آرہا ہے۔

قدیم و جدید اقوام پیاز کو ایک کثیر المنفعت سبزی سمجھتی ہیں جو متعدی امراض، ہائی بلڈ پریشر بے خوابی اور پیچش سے محفوظ رکھتا ہے۔ سائنس دان اسے ذیابیطس، کینسر اور امراض قلب سے تحفظ کا ذریعہ مانتے ہیں۔

لوئس پاسچر جس نے دنیا میں سب سے پہلے جراثیم کا مشاہدہ کیا انہیں شناخت کیا۔ اس نے اپنے تجربات کی بنیاد پر ہی پیاز کو مانع جراثیم قرار دیا تھا۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران سوویت جنگجوؤں کے زخموں پر پیسی ہوئی پیاز کی بھاپ کو استعمال کیا جاتا تھا۔ جس سے فوراً درد میں افاقہ ہوتا تھا اور زخم جلدی بھر جاتے تھے۔

روسی سائنس دان جنہوں نے طویل عرصہ تک پیاز اور لہسن کی خصوصیات کا مطالعہ کیا ہے ان کا دعویٰ ہے کہ ان کے تجربات سے گزرنے والی 150 جڑی بوٹیوں میں سے یہ دونوں سب سے طاقتور مانع جراثیم ہیں۔

پیاز کی تمام اقسام میں فیشس بہت کم ہوتی ہے جب کہ اس میں کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا۔ سکروز (شکر کی ایک قسم) اور دوسری شوگرز کے علاوہ پروٹین کی معتدل مقداریں ہوتی ہیں۔

ہاضمے کے لحاظ سے سبز پیاز سب سے عمدہ ہوتی ہے اس میں دوسری پیازوں کے مقابلے میں وٹامن سی تین چار گنا زیادہ ہوتی ہے۔ سفید، سرخ اور زرد پیازوں کے مقابلے میں اس میں وٹامن اے بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

برطانیہ میں ایک دہائی کی طویل تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ پیاز خون میں کولیسٹرول لیول کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور خون کو منجمد نہیں ہونے دیتا۔ پیاز میں ایک مرکب پروٹا گلائڈن ہوتا ہے جس کے بارے میں ثابت ہو چکا ہے کہ یہ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

آنکھوں میں نہیں پہنچے گا۔

یونانی نقطہ نظر سے پیاز کا مزاج گرم خشک ہے۔ جزائر غرب الہند میں آج بھی یہ رواج ہے کہ مریض کا کمرہ چھوت سے پاک کرنے کے لئے اور جراثیم کو ختم کرنے کیلئے وہاں ہر روز پیاز چھیل کر پھیلا دیئے جاتے ہیں۔ آئرلینڈ کے لوگ اسے کھانسی، نزلہ اور زکام میں بطور دوا استعمال کرتے ہیں۔

قدیم اطباء کا قول ہے کہ اگر بچھو کاٹ لے تو پیاز کا رس وہاں لگا دیں تو درد دور ہو جائے گا اور زہر اپنا اثر نہیں کرے گا۔

سیاہ داغ..... بدن پر سیاہ داغ موجود ہیں تو اس پر پیاز کا عرق لگائیے کچھ دن میں داغ ختم ہو جائیں گے۔

گردہ و مثانہ کی پتھری..... 30 گرام پیاز کا رس صبح نہار منہ پلانے سے سنگ گردہ و مثانہ ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتا ہے۔

بھوک کی کمی..... پیاز کے بیج آنت کے سدوں کو کھولتے اور بھوک لگاتے ہیں۔

ہچکی آنا..... پیاز چھیل کر دھولیں اور اس پر نمک چھڑک کر کھلائیں۔

پیٹ کا درد..... پیاز کو آگ میں بھون لیں اور پھر اس کا رس نیچوڑ کر گرم گرم پلائیں۔

پیٹ کی گیس..... پیاز کا اچار کھانے سے گیس میں فائدہ ہوتا ہے۔

موسم برسات میں پیاز کا استعمال بڑھا دینا چاہئے کیونکہ اس موسم میں نظام ہضم سے متعلق امراض بہت زیادہ ہوتے ہیں پیاز ان متعدی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

مرگی..... مرگی والے مریض کی ناک میں پیاز کے عرق کے چند قطرے پکانے سے مریض کو ہوش آ جاتا ہے۔

خارش..... پیاز کا رس خارش کی جگہوں پر ملنے سے خارش دور ہو جاتی ہے۔

سر میں جوئیں..... پیاز کا رس سر میں لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔

بعض لوگوں کا معدی استر پیاز میں موجود کچھ مخصوص مادوں سے حساس ہوتا ہے

کچھ دوسرے کمپاؤنڈز جو کہ پیاز سے علیحدہ کئے گئے ہیں وہ بلڈ شوگر لیول کی زیادتی کو کم کرتے ہیں۔ یہ تجربہ ان چوہوں پر کیا گیا جن کا بلڈ شوگر لیول بڑھا ہوا تھا۔ پیاز میں موجود سلفر کمپاؤنڈ خلیہ میں ہونے والی سرطانی تبدیلی کو روک دیتا ہے اور اس طرح پیاز کا استعمال کینسر سے تحفظ کا ذریعہ ہے۔

ففتس یونیورسٹی کے محققین کے مطابق پکائی ہوئی پیاز کے مقابلے میں کچا پیاز بڑھتے ہوئے کولسٹرال کو زیادہ بہتر طریقے سے روکتا ہے۔

100 گرام کے کچے پیاز میں درج ذیل اجزاء کی مذکورہ مقدار ہوتی ہے۔

لحمین	1.4 گرام
کاربوہائیڈریٹ	10.3 گرام
وٹامن سی	10 ملی گرام
فولاد	10.7 ملی گرام
کیلشیم	180 ملی گرام
پوٹاشیم	137 ملی گرام
کیروٹین	50 ٹین

پیاز: کوہو ادار ٹھنڈی جگہ پر جہاں کا درجہ حرارت 55 ڈگری فارن ہائیٹ سے اند نہ ہو ذخیرہ کرنا چاہئے۔ پیاز میں موجود وٹامن سی تقریباً چھ ماہ تک باقی رہتی ہے اگر سبز پیاز سٹور کرنا ہو تو اسے پلاسٹک بیگ میں رکھ کر ریفریجریٹر میں رکھنا چاہئے اور روزانہ اسے دیکھ کر گلے سڑے حصے صاف کر دینے چاہئیں۔

پیاز میں موجود پانی جیسے جیسے خشک ہوتا جاتا ہے اس کا ذائقہ مزید میٹھا ہوتا جاتا ہے۔ پیاز کا تے وقت آنسو اس لئے نکلتے ہیں کیونکہ پیاز سے ایک کمپاؤنڈ نکلتا ہے جو آنکھ کے پانی سے ملتے ہی سلیف وک ایسڈ میں تبدیل ہو کر آنکھوں میں سوزش پیدا کرتا ہے اس سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ پیاز کو کاٹنے سے قبل اسے ایک گھنٹے تک فریز کر لیا جائے یا اسے بہتے ہوئے پانی کے نیچے کاٹا جائے اس طریقہ سے پیاز سے نکلنے والا کمپاؤنڈ ہوا میں اڑ کر

جس کی وجہ سے جب وہ پیاز کھاتے ہیں تو انہیں معدے میں کرب محسوس ہوتا ہے ایسے لوگ اس کے استعمال سے گریز کریں۔

پیاز کو سرکہ میں ملا کر کھائیں تو زیادہ نفع بخش ہے خالص پیاز کھانے سے منہ سے بدبو آنے لگتی ہے گرم مزاج لوگ بھی پیاز کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ (۲۷)

لیموں

لیموں ایک مشہور پھل ہے۔ جو موسم گرما کا ایک خاص تحفہ ہے۔ گرمی کے ایام میں بصورت شربت اور سکجبین استعمال میں آتا ہے۔ کئی ادویاتی ادارے اس کا شربت تیار کر کے تجارت کرتے ہوئے منافع حاصل کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس سے اچار اور تیزاب بھی تیار ہوتا ہے اور اول الذکر تو بالعموم گھروں میں سالن کے ساتھ استعمال ہوتا ہے۔

اسے اردو میں لیموں فارسی میں لیموئے ترش، عربی میں الیمون الحامض، ہندی میں سیہو، بنگالی میں کاغذی سیہو، مرہٹی اور گجراتی میں کاگدی لبو، انگریزی میں لیمن اور لاطینی میں لیمونیم ایسڈ کہتے ہیں۔

لیموں شیریں، ترش اور چاشنی دار ہوتا ہے۔ سب سے بہتر وہ ہوتا ہے جس کا رس پتلا اور چھلکا باریک ہو۔ یہ کئی قسم کا ہوتا ہے۔ علامہ نجم الغنی رامپوری فرماتے ہیں ”اسے عرف میں لیموئے کاغذی کہتے ہیں“ اور یہ بڑا اور چھوٹا دو قسم کا ہوتا ہے۔ اور اس کے کئی طرح کے اچار بنائے جاتے ہیں۔ اس کے کھانے سے ڈکاریں خوشبودار آتی ہیں اور بدن سے خوشبو آنے لگتی ہے۔ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اس کی رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ غلیظ غذاؤں کو ہضم کرتا ہے، گردے کے سدوں کو کھولتا ہے، مدر بول ہوتا ہے۔ اور کیڑے مکوڑوں کے زہر کا دافع ہوتا ہے۔

اس سے تیار شدہ شربت صفراوی مزاج کے لئے بہتر ہوتا ہے۔ یہ تپ محرقہ اور

صفراوی بخار کو مفید ہے۔ منہ کے چھالوں کو مٹاتا اور گرم خفقان کو دفع کرتا ہے۔ صفراء کو چھانتا ہے۔ خون کے جوش کو بجھاتا ہے۔ تپ مرکب کو اتارتا ہے۔ سوداوی خلطوں کے بخارات کو دباتا ہے اسی طرح باری کے اور نوبتی بخاروں میں مفید ہوتا ہے سموم اور زہر کو دور کرنے کے لئے تریاق کا حکم رکھتا ہے اور اگر اسے بالخصوص پودینہ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ اسے اگر لونگ اور سیاہ مرچ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مشتعل ہوتا ہے۔

شربت بنانے کا طریقہ:

تازہ پکے ہوئے لیموں کے رس کو شہد یا کھاٹ کے ساتھ قوام کرتے ہیں۔ یہ قوم زیادہ گاڑھا ہونہ زیادہ پتلا چوبیس گھنٹے کے بعد صاف کر کے اس قدر کاغذی لیموں کا رس ملاتے ہیں کہ خوب ترشی آجائے اور چاشنی تیار کر لیتے ہیں۔

لیموں اصل میں آسٹریا کدکارس کی پیداوار ہے۔ پھر وہاں سے یورپین ممالک میں منتقل ہوا۔ اب اس کی کثرت سے پیدائش یونان، اٹلی، اسپین، جنوبی یورپ، پرتگال، فرانس، پاکستان اور بھارت وغیرہ میں ہوتی ہے۔ طبیعت اور مزاج کے لحاظ سے اس کا رس دوسرے درجے میں خشک اور سرد ہوتا ہے اور بعض اطباء کے ہاں سرد تر ہے۔ اسکے بیج دوسرے درجہ میں گرم خشک، پتے پہلے درجہ میں گرم خشک اور پھول گرم اور تیز ہوتے ہیں۔

جن اعضاء کے امراض میں لیموں کا فائدہ ہوتا ہے:

امراض دماغ، درد سر صفراوی، امراض چشم، امراض گوش، امراض ناک، امراض دہن، امراض حلق، امراض قلب، امراض سینہ، امراض معدہ، امراض جگر و دل، امراض دوران حمل، امراض اعضاء بول، امراض اعضاء تناسل، امراض مفاصل امراض جلد امراض مثانہ اور حمیات وغیرہ

لیموں کے مرکبات:

آب لیموں شربت لیموں، عراق لیموں، اچار لیموں، اچار چھلکائے لیموں،

حل ہوتا ہے بخاروں میں فرحت اور ٹھنڈک پیدا کرنے کیلئے پانی کے ہمراہ گھونٹ گھونٹ کر کے پلاتے ہیں۔

یادر ہے کہ لیموں سرد مزاجوں اور اعصاب کے غمضز ہوتا ہے۔۔۔ ملح شکر سفید اور بدل نارنج ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک، آب بموں چھ ماشہ او پست تخم لیموں ایک ماشہ ہے۔

مراجع ومصادر:

(۱) خزائن الادویہ (۲) راہنمائے عقائیر (۳) یونانی ادویہ مفردہ (۴) کتاب المفردات مظفر حسین اعوان (۵) مخزن المفردات (۶) تذکرہ داؤد انطاکی (۲۸)

چند مفردات

آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم جن جڑی بوٹیوں کے ذریعے سے امراض کا علاج فرمایا کرتے تھے۔ ان میں سے صرف چند مفردات کا ذکر یہاں کیا جاتا ہے۔

کلو نجی:

اس کے متعلق آپ کا ارشاد ہے کہ موت کے سوا یہ ہر مرض کا علاج ہے آپ خالی
معدہ شہد میں کلونجی ملا کر کھایا کرتے تھے۔ اس کی مقدار خوراک ایک تا تین گرام ہے۔ اس
کے فوائد یہ ہیں۔ کاسر ریا ج، مقوی معدہ، مدر بول و حیض، پیٹ کے کیڑوں کی قاتل، بلغم اور
رطوبات فاسد کو ختم کرتی ہے۔ یہ پشت اور جوڑوں کے دردوں میں مفید ہے۔ اس کا باقاعدہ
روزانہ استعمال بہت سے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ذیل میں چند نسخے درج کئے جاتے ہیں۔
۱۔ کلونجی اجوائن دیسی، تخم میتھی اور ہالون سب کو برابر وزن لے کر ملا لیں (انہیں
کوئیں پیس نہیں) روزانہ علی الصبح چار گرام نیم گرم پانی سے دیں۔ یہ نہ صرف مقوی بدن
ہے بلکہ درد کمر، گھٹیا اور دوسرے بلغمی اور بادی دردوں میں بھی مفید ہے۔

قرص لیموں، رب لیموں، مربی چھلکائے لیموں، سمت لیموں، نٹک لیموں وغیرہ

لیموں کے چند نسخہ جات:

(۱) سہاگہ بریاں شکر ف، فلفل دراز، مٹھاسیلیہ، ہم وزن تمام ادویہ کو آٹھ پہر آب لیموں سے محق کر کے گولیاں بقدر مارج سیاہ تیار کر لیں۔ ہر قسم کے اسہال کیلئے مجرب ہے۔

(۲) لیموں کو بمعہ پوست ختم ٹکڑے کر کے کھل میں باریک پیسیں اور نمک بقدر ذائقہ ملا لیں۔ یہ دوا مرض ہیضہ میں مفید ہے۔ تے اور اسہال گو بند کرنے والی دوا ہے۔

(۳) لیموں کا چھلکا سایہ میں خشک شدہ ایک تولہ، کافور ایک ماشہ سات عدد لیموں کے عرق سے کھل کریں اور ایک رتی کی گولیاں تیار کریں ہیضہ کیلئے مفید گولیاں ہیں۔

(۴) مغز جمال گوڑہ کو لیموں کے رس سے کھل کر کے خشک کر لیں اور بوقت ضرورت آب لیموں سے گھس کر ڈنک کے اوپر لگائیں اور زہر دفع ہوگا۔

(۵) بخار، نزلہ، زکام میں لیموں کے رس کو جوش دے کر اس میں شہد کا اضافہ کر کے استعمال کروایا جائے بہت جلد آرام و سکون ہو جاتا ہے۔

(۶) چہرے کے داغ دھبے وغیرہ کو دور کرنے کیلئے لیموں کا رس چہرے پر مل لیا جائے یا لیمن آئل لگایا جائے۔

(۷) بالوں کے گرنے کی صورت میں لیمن کے رس کو روغن سرسوں میں آمیز کر کے الوں کی جڑوں میں لگایا جائے۔

تحقیقات جدید:

لیموں کا وٹامن سی کا بہترین ذریعہ قرار دیا گیا ہے جب کہ وٹامن اے معمولی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس سے ماخوذ روغن لیموں انگریزی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔

لیموں کا تیزاب:

کافور کی روغن کے رس کا ست بے رنگ اور خوبصورت ہوتا ہے، شراب میں کم

۲۔ بھکی بندہ ہونے کی صورت میں کلونجی تین گرام اور مکھن بارہ گرام ملا کر چٹائیں۔
 ۳۔ کلونجی ساٹھ گرام، خالص تلوں کا تیل نصف لٹر، دونوں کو ملا کر ہلکی آگ پر جوش دیں۔ پندرہ منٹ جوش آنے کے بعد اتار لیں۔ معمولی گرم رہنے پر کپڑ چھان کر لیں۔
 فالج، لقوہ، درد کمر، گٹھیا اور دیگر جسمانی دردوں میں رات کو سونے سے پہلے اس کی نیم گرم مالش مفید ہے۔

۴۔ سفوف کلونجی کو خالص سرکہ انگور میں ملا کر داد، چنبیل، بالخورہ، مہاسے، مہلبہری میں صبح اور رات کو کھائیں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔ گل سرخ میں ملا کر وجع المفاصل، نقرس استسقاء اور دیگر بلغمی دردوں میں کھانا مفید ہے۔ مقدار خوراک دو سے تین گرام ہمراہ نیم گرم پانی دیں۔

ہالون:

آنحضرت فرماتے ہیں کہ بہت سے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کی مقدار خوراک دو گرام تک ہے۔ فوائد میں کاسرریاح و قاطع بلغم ہے۔ خالی معدہ لینے سے دست رک جاتے ہیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو نکالتی ہے۔ نیز بخار، کھانسی، دمہ اور بھکی میں مفید ہے۔ اس کا ضاداد پر کرنا مفید ہے۔

سنا:

مقدار خوراک تین تا پانچ گرام، فوائد میں ملین صفراء، مخرج سوداء، داء بلغم، دمہ درد سر، شقیقہ، مرگی، گٹھیا، درد کمر، عرق النساء اور ملیریا میں مفید ہے۔ مٹنی خون اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔

۱۔ سونف اور سنا کے پتے ہر ایک چھ چھ گرام کو دوسو چالیس ملی لٹر پانی میں دس پندرہ منٹ جوش دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر چوبیس گرام چینی ملا کر رات سونے سے پہلے پلائیں۔ صبح بفضلہ تعالیٰ قبض دور ہوگی۔ اسی طرح سنا چھ گرام دودھ دوسو چالیس ملی لٹر میں جوش دے کر چھان لیں اور حسب ذائقہ چینی ملا کر رات کو سوتے وقت پلائیں۔ سنا

چار گرام کو باریک پس کر گلقتند چوبیس گرام میں ملا کر سوتے وقت کھلا دیں صبح قبض دور ہوگی اور اجابت کھل کر آئے گی۔

نوٹ: سنا کو استعمال کرنے سے پہلے اس میں انیسون ضرور ملا لیا کریں۔

سرکہ:

یوں تو سرکہ مختلف پھلوں اور اجناس سے بنایا جاتا ہے لیکن جہاں انگور کے سرکے کا ذکر ہے۔ جس کی مقدار خوراک چھ تا بارہ ملی لٹر ہے۔ فوائد میں زخموں کے خون کو قطع کرتا ہے۔ نکسیر کو فوراً بند کرتا ہے۔ خون کے جوش کو ختم کرتا ہے۔ دموی بیماریوں کو روکتا ہے۔ بڑھی ہوئی طحال کو ٹھیک کرنے کے لئے سرکہ میں خشک انجیریں بھگو کر ہفتہ میں دس دن پڑا رہنے دیں اور پھر روزانہ علی الصبح دو یا تین انجیریں کھالیا کریں۔ گرمی کے موسم میں اس کا استعمال معدے کو طاقت دیتا ہے۔ اور جب سالن کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے۔ ”سب سالنوں کا سردار سرکہ ہے۔ اس میں بہت فائدے ہیں۔“

بخاروں کی شدت میں سرکہ روغن گلاب میں ملا کر اس میں پٹی بھگو کر پیشانی پر رکھنے سے بخار اور سرسام کی تیزی میں کمی آ جاتی ہے۔ سرکہ کو پیاز میں ملا کر یا چٹنی وغیرہ میں ڈال کر کھاتے ہیں۔ نیز کان میں درد یا کیڑے پڑ گئے ہوں تو صبح و شام خالص سرکہ کے دو چار قطرے ٹپکانے سے کیڑے مر جاتے ہیں اور درد موقوف ہو جاتا ہے۔ دانتوں میں درد یا خون بہتا ہو تو خالص سرکہ کی کلیاں کرانا مفید ہے۔

سرکہ 465 ملی لٹر میں چینی ایک کلو ملا کر ہلکی آنچ پر شربت کا قوام بنائیں یا دھوپ میں دو چار دن رکھ دیں اور دن میں دو تین بار ہلا دیا کریں اب بہترین شہین تیار ہے۔ صفراوی بخاروں میں 24 تا 36 ملی لٹر ایک گلاس پانی میں ملا کر مریض کو دیں۔ پیاس کم لگتی ہے اور تھکے و متلی میں بھی مفید ہے۔ (۲۹)

مہندی

مہندی جسے عرف عام میں حنا بھی کہا جاتا ہے۔ مشرقی روایات کا ایک لازمی جزو سمجھا جاتا ہے۔ اور عرصہ قدیم سے مشرقی ممالک میں بالوں کی رنگ آمیزی کے علاوہ شادی بیاہ کے مواقع پر دلہن اور اس کی سہیلیوں کے ہاتھوں اور پاؤں پر بھی لگانے کے لئے استعمال ہو رہی ہے۔ مہندی کی قدرتی خوشبو بڑی منفرد اور دلآویز ہوتی ہے۔ اور اس کی مہک کا اپنا مشرقی انداز ہوتا ہے یہ خوشبو کسی مصنوعی پرفیوم یا کلون میں نہیں پائی جاتی۔

قدیم روایات کے مطابق تقریباً ۲ ہزار سال پہلے ایک چینی شہنشاہ ہوانگ شی طویل عرصے سے سردرد کی تکلیف میں مبتلا رہتا تھا۔ ایک دن شاہی طبیب کا گدرا ایک وادی سے ہوا جہاں اس نے مہندی سے مماثلت رکھتے ہوئے کچھ پودے دیکھے۔ اس طبیب نے جس کا نام شن چاؤ تھا یہ پودے لا کر اس نے تجرباتی طور پر انہیں پیسا اور اس کا لپ ہوانگ شی کے سر پر کر دیا۔ شہنشاہ جو فشار خون کی تکلیف میں مبتلا تھا اسے حیرت انگیز طور پر بڑا سکون محسوس ہوا یہی نہیں بلکہ اس کے سفید بال بھی قدرتی طور پر سرخی مائل ہو گئے۔

اسی انداز میں مہندی کا استعمال باقاعدہ طور پر ہندو مذہب میں بھی پایا جاتا ہے جہاں ہلدی، چندن اور دوسری جڑی بوٹیوں کی مدد سے ابٹن تیار کی جاتی ہے اور مہندی بھی دلہن کے سنگھار کا لازمی جزو سمجھی جاتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ قدیم اور جدید شاعری میں بھی مہندی کا ذکر حنا کے طور پر کیا جاتا ہے۔ کہیں مہندی کے سرخ رنگ کو ارمانوں کا خون کہا جاتا ہے۔ جو ایک ناکام عاشق کے دل کے جذبات کی ترجمانی کرتی ہے اور کہیں یہ محبوبہ کے ہاتھوں پر چاہت اور ارمانوں کی شفق بن کر کھل اٹھتی ہے۔

مہندی کو علم نباتات میں لاسونیا کہتے ہیں جبکہ چینی زبان میں اسے چیلان کے پودے کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ مہندی کا پودا جھاڑی کی طرح نشوونما پاتا ہے جس کی قامت ایک سے دو میٹر تک ہوتی ہے اس کے پتے سبزی مائل اور کوئٹلیں ہلکے گلابی رنگ کی ہوتی ہیں اور اس کی باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے۔ مہندی کی قلمیں برسات میں لگائی جاتی ہیں

اس کی کاشت کے لئے قدرتی یا کیمیائی کھاد اور زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ موسمی اعتبار سے اس کی کاشت مشرقی ممالک برصغیر پاک و ہند اور شمالی افریقہ میں کی جاتی ہے۔

مہندی کے پودے سے سال میں تین مرتبہ مہندی حاصل کی جاتی ہے گرمی کے موسم میں یعنی مئی اور جون میں عمدہ قسم کی مہندی حاصل کی جاتی ہے جبکہ اگست ستمبر میں معمولی قسم کی اور دسمبر اور جنوری میں حاصل کردہ مہندی بہت ہلکی ہوتی ہے۔ مہندی کا پاؤڈر انتہائی اعلیٰ قسم کی مہندی کے پتوں سے تیار کیا جاتا ہے اس میں مہندی کے پتے بہت مہارت سے پیسنے کی ضرورت ہے جو خاصا محنت طلب کام ہے مخصوص قسم کی اور اعلیٰ معیار کی مہندی بے حد خوش رنگ ہوتی ہے۔ اور استعمال کے بعد واقعی دلکش اور سرخ رنگ اختیار کر لیتی ہے۔

رواج اور استعمال:

جب مہندی کے رواج اور استعمال کی بات ہوتی ہے تو عرب ممالک اور بالخصوص افریقہ کے ملکوں میں بھی اس کے استعمال کا رواج پایا جاتا ہے زمانہ قدیم سے ایرانی بادشاہ اور ملکہ افزائش حسن کے لئے مہندی کو بطور ابٹن استعمال کیا کرتے تھے۔ مصری دور میں بھی مہندی کا استعمال زیورات کے ساتھ خوبصورتی کے لئے ضروری ہوتا تھا مصر کی مشہور ملکہ حسن قلو پطرہ بھی آرائش جمال اور بالوں کی دلکشی کیلئے مہندی کا استعمال کرتی تھی۔ خود ہمارے ملک میں بھی مہندی کا استعمال ہماری روایات کا ایک حصہ ہے۔ بالخصوص شادی بیاہ اور خوشی کی تقریبات میں مہندی ضرور استعمال کی جاتی ہے۔ آج بھی خواتین میں ہتھیلیوں کو دلکش اور خوبصورت بنانے کیلئے مہندی سے گلکاری کی جاتی ہے اور بالوں کی رنگ آمیزی کیلئے بھی مہندی کا استعمال خاصا مقبول ہے یوں بھی مہندی کا استعمال سنت نبویؐ ہے۔

مہندی کے خواص اور فوائد:

- ۱۔ مہندی کے بے شمار خواص اور طبی فوائد ہیں چند فائدے مندرجہ ذیل ہیں۔
- ۱۔ مہندی کے استعمال سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں یہ بالوں کو گرنے سے روکتی ہے اور سر کی خشکی کو دور کرتی ہے۔

۲۔ مہندی نہ صرف بالوں کی دلکشی بڑھاتی ہے بلکہ بال انتہائی ملائم، ریشمی اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

۳۔ مہندی کے استعمال سے بینائی تیز ہو جاتی ہے مہندی آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچاتی ہے اور فشار خون کو کم کرتی ہے۔

۴۔ مہندی نہ صرف دوران خون میں توازن پیدا کرتی ہے بلکہ گرمی لگنے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

۵۔ مہندی چہرے کے مہاسوں اور دانوں کے لئے بھی مفید ہے کیونکہ یہ خون کی حدت کم کر دیتی ہے۔

۶۔ مہندی نہ صرف بالوں کے لئے استعمال کی جاتی ہے بلکہ ہاتھوں پر بھی گہرا رنگ دیتی ہے۔

۷۔ مہندی کی اعلیٰ اقسام جلد کی خشکی اور کئی دوسری بیماریوں سے نجات دلا سکتی ہے۔ اور بھی فائدے ہیں اور یہ انسانی صحت پر بڑے خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔

سر کے بالوں پر مہندی کے اثرات:

مخصوص قسم کی مہندی ہرگز جلد کو نقصان نہیں پہنچاتی کیونکہ اس کی تیاری میں کسی قسم کی کیمیکلز استعمال نہیں کی جاتی ہیں اس قسم کی اعلیٰ مہندی سر کے بالوں پر لگانے سے سیاہ بال، سرخی مائل گہرے بھورے بال، سرخی مائل بھورے، درمیانہ بھورے بال، سرخی مائل بادامی، ہلکے بھورے بال، صنوبری بھورے گہرے سنہری بال، سرخی مائل سنہرے اور ہلکے سنہری بال آتش سرخ کے ہو جاتے ہیں۔

مہندی صرف خالص شکل میں (بغیر کسی آمیزش کے) ہی بہترین نتائج کی حامل ہوتی ہے مخصوص قسم کی اور اعلیٰ معیاری مہندی حسب ضرورت استعمال کے بعد کسی مناسب شیمپو سے بالوں کو اچھی طرح دھو لینا چاہئے۔ اچھی قسم کی اور عمدہ کوالٹی کی مہندی جلد کو قطعاً نقصان نہیں پہنچاتی۔ خالص مہندی قدرت کا ایک نایاب تحفہ ہے اور کسی شاعر نے مہندی کو انسانی کاوش سے تشبیہ دیتے ہوئے کیا خواب کہا ہے۔

سرخ رو ہوتا ہے انسان سختیاں سہنے کے بعد
رنگ لاتی ہے حنا پتھر پہ پس جانے کے بعد

غالباً اسی بات کے پیش نظر داناؤں کا قول ہے کہ مہندی کے پتے جب خوب پس جاتے ہیں تو ان کے استعمال سے ہاتھوں پر سرخ نقش و نگار بے حد خوش رنگ اثرات مرتب کرتے ہیں۔ (۳۰)

ملٹھی

ملٹھی کا پودا زمانہ قدیم سے یونان، ترکی، سپین، عراق، روس اور جنوبی چین میں پایا جاتا ہے۔ قدیم زمانہ میں یونان اور روم میں ملٹھی کو ایک ٹانک کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ اسے نزلہ و زکام کا علاج سمجھا جاتا تھا اس کے علاوہ بھی اس کے بہت سے استعمالات ہیں۔ ملٹھی دمہ کے امراض کے لئے مفید ہے اور آواز صاف کرنے، بھوک اور پیاس کو رد کرنے کے لئے اسے گولیوں کی شکل میں استعمال کرایا جاتا رہا ہے۔ اس کی جڑ جسم میں چربی کی مقدار بڑھانے کے بھی کام آتی ہے زمانہ قدیم میں ملٹھی کی خصوصیات کو سامنے رکھتے ہوئے ایسی سوزش جو ٹشوز کے اندر مانع رکھتی ہو کے مریضوں کو استعمال کرائی جاتی تھی۔ اور اس کا سفوف السوس سورس (Ulcerous Sores) کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کو آنکھوں پر بھی لگایا جاتا تھا۔ اور مثانہ کے اوپر ابھار اور گردہ کے دردوں میں مستعمل تھا۔ جائے مخصوصہ کے ارد گرد ایسا ابھار جس کا تعلق سوزاک سے ہوتا ہے اور درد والے السر میں استعمال ہوتا تھا۔ ہندوؤں کی روایات کے مطابق ملٹھی جنسی خواہش کو بڑھاتی ہے۔ وہ اسے دودھ ملٹھی اور چینی کا جو شانہ مشروب کے طور پر بنا کر استعمال کرتے تھے۔

قدیم چینی روایت کے مطابق ملٹھی کی جڑ کے استعمال سے طاقت اور قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ وہ چائے کی طرح ملٹھی کو ابال کر استعمال کرواتے تھے۔ چینیوں نے ملٹھی کی دونوں اقسام سے ٹانک تیار کئے۔ جن کو انہوں نے مخرج بلغم کے طور پر استعمال کیا اور ساتھ ہی اس کی جڑ کو ہلکے جلاب آور کے طور پر بھی استعمال کیا۔ چینی ماہرین کے مطابق ملٹھی توانائی پیدا کرنے والی اور جسم انسانی کو طاقت مہیا کرنے والی جڑی بوٹی ہے علاوہ

ازیں ملٹھی کو امریکہ یورپ کے دوسرے ممالک میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے اور انگلستان میں تو 1560ء سے اس کی باقاعدہ کاشت کی جا رہی ہے۔

جز ملٹھی پھیپھڑوں اور ہوا کی نالی کی سوزش اور پتھری کی وجہ سے پیشاب تکلیف سے آنے اور مثانہ کے درد میں مفید پائی گئی ہے۔ 17 ویں صدی کے شروع میں یہ خیال پایا جاتا تھا کہ ملٹھی اگر کسی دوسری خوراک کے ساتھ دی جائے تو یہ بیماری کو بڑھاتی ہے اور درد کو بھی زیادہ کرتی ہے۔ سب سے زیادہ دلچسپ اس کے وہ نسخہ جات ہیں جو اندرونی زخموں میں مستعمل ہیں۔ ان میں کان کا بہنا بھی شامل ہے۔ ملٹھی کو اگر زخموں پر چھڑکا جائے تو زخم جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگر اس کی روٹی پکا کر استعمال کروائی جائے تو یہ معدہ اور منہ کی گرمی کو ختم کرتی ہے جو پیاس اور پانی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ ملٹھی شوگر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہوتی ہے اور یہ پرانی روایت تھی کہ وہ پودے جو ذائقہ کے اعتبار سے میٹھے ہوں گے وہ ذیابیطس کے مرض کے لئے مفید ہوں گے۔

برصغیر میں ملٹھی کو پیاس کم کرنے والی اور (Demulcent) کے طور پر استعمال کیا گیا۔ چینی محققین کے مطابق ملٹھی کا ایکسٹریکٹ انسانی جسم میں آسانی سے جذب ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی دوسری ادویات کو بھی جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ ست ملٹھی جسم میں جا کر مزید تقسیم در تقسیم کے مراحل سے گزرتا ہے اور آہستہ آہستہ جسم کے خلیوں میں پہنچ جاتا ہے۔ جینیوں نے اسے قوت بخش بخار ختم کرنے والی، قاتل زہر، مخرج بلغم، دافع درد اور زخم کو آرام دینے والی قرار دیا ہے اور گلے کی خراش، کھانسی، دمہ، پیٹ کا درد، منہ پر داغ اور دانے گرمی کی شدت، اعصابی انتشار، ہسٹیریا، مرگی، انتہائی ذہنی دباؤ، تلخ مزاجی اور فشار الدم کے لئے بھی استعمال کیا ہے اور مفید پایا ہے۔

1992ء کے اعداد و شمار کے مطابق امریکہ میں چار کروڑ پاؤنڈ ملٹھی عراق، ترکی، روس، شام، اٹلی، اسپین اور مشرقی افریقہ سے درآمد کی گئی اور اب اس کی امریکہ میں درآمد مزید کئی گنا بڑھ چکی ہے۔ امریکہ میں ادویات خصوصاً ایسی ادویات جو شراب کے زہریلے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے دی جاتی ہیں ملٹھی کا سفوف شامل کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد پاپ اور سگریٹ کے تمباکو میں بطور خوشبو اسے شامل کیا جاتا ہے۔ بچوں کی ٹافیوں اور دیگر سوٹیس میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے۔

جلدی امراض میں جولوٹن استعمال کئے جاتے ہیں ان کا جزو بھی ملٹھی کا جوہر ہے اس کے علاوہ ملٹھی کے ایکسٹریکٹ سے اسٹروچنک اجزاء کو بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ خاص طور پر جزو موثر و ہارمون کے غیر متناسب ہونے کی وجہ سے ماہواری بند ہونے والے اثر سے بچاتا ہے۔ 1904ء سے آگ بچھانے والے مرکبات میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ کیونکہ اس میں جھاگ پیدا کرنے کی خصوصیات بدرجہ اتم موجود ہیں۔ اور ان خصوصیات کی وجہ سے امریکہ میں اس کو اٹلی فائز کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مشروبات اور شراب میں جھاگ پیدا کرنے کے لئے بھی ملٹھی کے ایکسٹریکٹ کو استعمال کیا جاتا ہے۔

انگلستان کی ایک مشہور کمپنی نے ملٹھی کے مرکبات پر مبنی دوا کاربوکس لین سوڈیم تیار کی تھی یہ دوا امریکہ یورپ میں عام استعمال کی جا رہی ہے۔ یہ ان اشخاص کے لئے بہتر ہے جو گردہ کے امراض میں مبتلا ہیں اور ان کے جسم میں پانی کی کمی رہتی ہے اور دبلے پتلے ہیں لیکن ملٹھی ان حضرات کے لئے بہتر نہیں ہے جن کے جسم میں ابھار ہوں اور جو خواتین حاملہ ہوں اور موٹے حضرات کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔ بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے مریضوں کے لئے بہتر نہیں ہے۔

ملٹھی کا عام استعمال:

کڑوی ادویات کی کٹرواہٹ کم کرنے کیلئے استعمال ہوتی ہے۔

پان میں اکثر ہندوستان اور پاکستان میں استعمال ہوتی ہے۔

امریکہ اور یورپ میں سویٹ میٹ میں استعمال کی جاتی ہے۔

تمباکو کو تیار کر کے اس کے آمیزہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

نزلے کا جو شانہ کھانسی کے شربتوں اور کھانسی کی چونسے والی گولیوں میں

استعمال ہوتی ہے۔

علم جڑی بوٹی

(عام) کنول

نام: ہندی میں یہ کنول۔ پدم۔ بسند اور پین وغیرہ ناموں سے مشہور ہے۔ اس کی جڑ کو مکمل کلڑی بھسن بھیہ کہتے ہیں۔ سندھ میں اس پودے کو پین، جڑھ کو بھس۔ بیج کو پدرو اور پھول کو نیلوفر کہتے ہیں۔ انگریزی طب میں اس کو ”نیلیم بی ام سپے شی اوسم (Nelum Bium Speciosum) کہتے ہیں۔ کنول کی جڑھ ہی بھس یا بھسے ہے۔ جو کہ بطور ترکیبی پکا کر کھائی جاتی ہے۔

مقام پیدائش: یہ پودا تمام ہندوستان میں کشمیر سے اس کماری تک پایا جاتا ہے۔ شناخت: اس کے ڈھال کی شکل کے چوڑے چوڑے پتے پانی کی سطح سے کئی فٹ اونچے دکھائی دیتے ہیں۔ ان پتوں کا قطر دو سے تین فٹ تک ہوتا ہے۔ اسکے خوبصورت اور شان دار پھول جن کا قطر چار انچ سے دس انچ تک ہوتا ہے۔ سفید یا گلابی رنگ کے اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ یہ پھول دن کے وقت کھلتے ہیں۔ اور سرشام ہی بند ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ان کو سورج وکاشی یا سورج کنول کہا جاتا ہے۔ اس کی جڑیں مضبوط اور گلابی رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان کو بھس کہتے ہیں۔

فوائد استعمال: اس کے پتے۔ بیج۔ اور جڑیں مختلف طریقوں سے کارآمد ہوتی ہیں۔ اسکے پتوں اور ڈنٹھلوں کے ریشے سرو اور قابض ہوتے ہیں۔ اور خون کی گرمی کو دور کرتے ہیں۔ نیز خونی بواسیر اور جریان الرحم کے دور کرنے کے لئے اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔ خونی بواسیر کی حالت میں ان ریشوں کا سفوف شہد اور مکھن یا شہد اور کھانڈ میں ملا کر کھلایا جاتا ہے۔ اس کے بڑے بڑے پتے شدید بخاروں میں سرد بستر کے طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ اسکے بیج قے اور متلی کو روکتے ہیں اور سرد اور پیشاب آور ہوتے ہیں۔ عموماً بچوں کی گرمی کی بیماریوں میں ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اور اسکے پھولوں کی پتھڑیاں قابض ہوتی ہیں۔ اس کی بڑی بڑی جڑوں کے تقریباً ایک ایک فٹ لمبے ٹکڑے کاٹ کر بطور

ملٹھی کے دوسرے فوائد:

- انسانی گاڑھے اخلاط کو پتلا کرتی ہے۔
- حلق کی خشونت کو مٹا دیتی ہے۔
- پیاس بجھاتی ہے۔
- بواسیر میں مفید ہے۔
- بلغم خارج کرتی ہے۔
- پرانے بخار کو ختم کرتی ہے۔
- معدہ کی سوزش کو دور کرتی ہے۔
- پیشاب آور ہے۔
- ریاح کو خارج کرتی ہے۔
- حیض کو کھولتی ہے۔

دیگر فوائد:

منی اور بھوک بڑھانے والی ہے۔ اعضاء کو قوت دیتی ہے، پیاس بجھاتی اور صفرا کی گرمی کو ختم کرتی ہے، درد صفراوی بلغم گلے کا بھاری پن، کھانسی اور تشنگی وغیرہ کو مفید ہے۔ بادی کو دور کرتی ہے اور ملین ہے۔ دمہ میں مفید اور منہ کے چھالے اس کو چوسنے سے دور ہو جاتے ہیں۔ گردے اور متلی کے لئے بھی مفید ہے۔

قدرتی اجزاء:

نمی بیس فیصد گلیسرین بارہ تا سولہ فیصد۔ شوگر آٹھ فیصد نشاستہ اور گوند تیس فیصد۔ منرل پانچ فیصد، نان ریڈیوسنگ شوگر آٹھ فیصد اور اس کے علاوہ 21.1% فیصد اجزاء ایسے ہیں جن کا پتہ نہیں چل سکا۔ (۳۱)

ترکاری فروخت کئے جاتے ہیں۔ جن سے ایک لطیف اور خوشگوار سالن تیار ہوتا ہے۔ اس میں اگر دودھ اور پسا ہوانا ریل اور نمک ملا کر پکایا جائے۔ تو اور بھی لذیذ ہو جاتے ہیں۔ چچک کے مریض کو اگر ابتداء میں ”کنول کا شربت“ استعمال کرایا جائے۔ تو خون کا جوش بہت کم ہو جاتا ہے۔ اور دانے بہت نہیں نکلتے۔ چھپا کی۔ موتی جھار اور غیرہ خونی امراض میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ اس کی جڑ کو پیس کر درد اور خارش وغیرہ کے لئے مقامی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ کنول آبی پودا ہے۔ جو پانی کے بغیر زندہ نہیں رہتا۔ کنول کے پھول دستوں کے بند کرنے کو دیئے جاتے ہیں۔ نیز بخار۔ ہیضہ اور امراض جلر میں بھی اس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ دل کے لئے مقوی ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ کا سفوف بواسیر کے علاج میں بطور ملین استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پیچش اور بد ہضمی میں بھی مفید ہے۔ اس کے بیج جذام اور دیگر امراض جلد کے لئے مسکن کے طور پر استعمال ہوتے ہیں نیز زہروں کے لئے تریاق کا حکم رکھتے ہیں۔

کنول سفید

یہ ایک آبی نیل ہے۔ جس پر چوڑے چوڑے سفید پھول لگتے ہیں۔ ویدک اور یونانی طب میں اس کا استعمال بطور دوائی کے بہت عام ہے۔ ہندوستان میں اس کی کئی قسمیں پائی جاتی ہیں ان میں سے تین مشہور ہیں۔ جن کا بیان علیحدہ علیحدہ کیا جاتا ہے۔

کنول کمود یا برم پوش: اس کو انگریزی میں ”نم پھیا ایلبا“ (Nymphaea Alba) کہتے ہیں۔ یہ عام طور پر کشمیر کی جھیل میں ۵۳۰۰ فٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ بمبئی کے تالابوں اور بند پانیوں میں پنجاب میں بھی ملتا ہے۔ یہ ایک پانی میں پیدا ہونے والی نیل ہے جس کے پتے سطح آب پر تیرتے دکھائی دیتے ہیں۔ ان پتوں کی لمبائی پانچ سے دس انچ تک ہوتی ہے۔ اسکے پھول سطح آب سے قریباً ایک فٹ اونچے سفید یا سبز ڈنڈیوں پر لگتے ہیں۔ یہ پھول صبح کے وقت کھلتے ہیں اور شام کے وقت بند ہو جاتے ہیں۔ ایک ایک پھول میں دس دس پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ اور ان کے اندر تقریباً سولہ ننھی ننھی پتیاں ہوتی ہیں۔ ان پھولوں کے زیرے پر ذرا ذرا سے کانٹے ہوتے ہیں۔ اس کے چھوٹے

چھوٹے بیج ایک لعابدار گودے میں لپٹے ہونے ہوتے ہیں۔ اور خوراک کے کام آتے ہیں۔ اس کا پھل مسامدار اور بیر کی شکل کا ہوتا ہے۔ (فوائد) اس پودے کی جڑیں۔ پھول اور پھل دوائی کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ اس کی لعابدار اور تلخ جڑیں سفوف کی شکل میں پیچش کے علاج میں استعمال ہوتی ہیں۔ کیونکہ یہ قابض اور قدرے مخدر ہوتی ہیں۔ اسکے پھولوں کی تاثیر سرد اور قاطع باہ ہوتی ہے۔ اسکے پھولوں اور پھلوں کا حساندہ اسہال بند کرنے کیلئے اور جوشاندہ پسینہ لانے کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

سرخ کنول: اس کو ہندی میں کنول یا چھوٹا کنول۔ گجراتی میں نیلو پھل۔ مرہٹی میں لال کمل یا رکت کمل کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کا نام ”نم پھیا لٹس“ (Nymphaea Lotus) مشہور ہے۔

مقام پیدائش: یہ نیل زیادہ تر ہندوستان کے گرم علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ بمبئی اور ضلع تھانہ میں نیز فنکا کے دریاؤں۔ تالابوں اور جوہڑوں میں ایک ہزار فٹ کی بلندی تک پائی جاتی ہے۔ اسکے پھولوں کا رنگ گلابی ہوتا ہے۔ ایک پھول میں بارہ پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ ان کے اندر تقریباً چالیس چھوٹی چھوٹی پتیاں ہوتی ہیں۔ اس کا پھل سبز رنگ کا گول ہوتا ہے۔ جس کا قطر تقریباً سوا انچ ہوتا ہے۔ اسکے اندر تقریباً پندرہ چھوٹے چھوٹے خانے ہوتے ہیں۔ جن میں ننھے ننھے بیج ہوتے ہیں۔ اس کے پھولوں میں ایک خوشبو ہوتی ہے۔

فوائد: اس کا پھل۔ بیج اور جڑ ادویات کے طور پر استعمال میں آتی ہیں۔ اہل ہندو برت کے دن اس کی جڑ کو ابال کر اور بعد ازاں شکر اور دودھ میں پکا کر پھل ہار کے طور پر کھاتے ہیں۔ اس کی جڑ کو بھس یا بھین کہتے ہیں۔ جو کہ لمبی اور گلابی رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس میں نالیوں کی طرح سوراخ ہوتے ہیں۔ ہندوستانی اس کو ترکاری کے طور پر پکاتے ہیں۔ اس کی جڑ کا سفوف بد ہضمی۔ اسہال اور بواسیر کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں کا جوشاندہ دل کی دھڑکن کو فائدہ کرتا ہے۔

گول ہوتا ہے۔ اور اس میں خشخاش کے دانوں کی طرح بے شمار سفید رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ کہ جن کو عوام ہری حالت میں ہی کھاتے ہیں۔ کہ جن کا ذائقہ خشخاش جیسا ہوتا ہے۔ نیلوفر کی جڑ کسیر کی شکل کی اوپر سے سیاہ۔ اندر سے زردی مائل سفید ہوتی ہے۔ اور اس کو آگ میں بھون کر کھاتے ہیں۔ جو کہ سنگھاڑا جیسی خستہ اور خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ نیلوفر کے پتے کنول کے پتوں اور پھول سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ کنول اور نیلوفر دونوں پانی میں ہی پیدا ہوتے ہیں۔ اور پانی میں ہی عمر گزارتے ہیں۔ اس لئے یہ آبی پودے کہلاتے ہیں۔ نیلوفر کے پھول ہی بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا شربت بھی بنتا ہے۔ نیلوفر گرم دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے گرم و تیز نزلہ۔ کھانسی اور سینے کی خشکی میں مفید ہے۔ اس کی جڑ خناق کے لئے مفید ہے۔ آنسوؤں کے زخم مندمل کرتی ہے اور منی کو گاڑھا بناتی ہے۔ اور بیجوں کے بھی یہی خواص ہیں۔ نیلوفر کا شربت دل کو طاقت دیتا ہے۔ صفاوی بخار مٹاتا ہے۔ (۳۲)

محررات

پھل گھرت (از شارنگدھر)

جن مستورات کے ہاں حمل نہ ٹھہرتا ہو۔ یا جن مستورات کو اسقاط حمل و اٹھرا کی شکایت ہو۔ ان کے لئے یہ پھل گھرت ایک اکسیر دوا ثابت ہوا ہے۔ ”شارنگدھر“ میں لکھا ہے کہ اس کے استعمال سے مرد کی کام شکتی بڑھتی ہے۔ اور بانجھ عورت حمل ٹھہرانے کے قابل بن سکتی ہے۔ مردوں کی امراض مثلاً جریان احتلام اور سرعت وغیرہ کو دور کر کے ویرج کو گاڑھا کرتا ہے۔ اور قوت باہ میں حیرت انگیز اضافہ کرتا ہے۔ ایک عمدہ قلعی دار برتن میں اس گائے کا ایک سیر گھی اور چار سیر دودھ ڈالیں۔ جس کا پھڑا ابھی زندہ ہو۔ اور جو صرف ایک رنگ کی ہو۔ اس برتن کو گائے کے جنگلی اوپلوں کی آگ پر آنچ دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے۔ اور صرف گھی بقیارہ جائے۔ تو اس میں مندرجہ ذیل ادویہ کو باریک کر کے پانی کے ساتھ گھوٹ کر لگدی بنا کر ڈال دیں۔ پوست ہلیلہ۔ پوست بلیلہ۔ پوست آملہ۔

نیلو مل یعنی نیلوفر: اس کو ہندوی میں نیل پدم۔ لیلو پھل۔ نیل کمل۔ درہٹی میں کرشن کمل اور کاٹھیاوار میں کالا کمل کہتے ہیں۔ انگریزی طب میں یہ ”مم پھیائے لینا (M Ymphrea Stellatta) کے نام سے موسوم ہے۔ اس کے صاف اور نرم پتے پانی پر تیرتے دکھائی دیتے ہیں اور اس کا پھول سطح آب سے اونچا نکلا ہوا ہوتا ہے۔ اسکے پھولوں کا رنگ ہلکا نیلا یا بنفشی ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو نیلوفر کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ نیل ہندوستان کے گرم علاقوں اور لنکا میں چھوٹی چھوٹی ندیوں جھیلوں اور تالابوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کا پھول تمام دن کھلا رہتا ہے۔ لیکن رتنا گری۔ اور تھانہ کے گرد و نواح میں بعض ایسی قسمیں بھی پائی جاتی ہیں۔ جو صبح کے وقت بند رہتی ہیں۔ اور شام کو کھلتی ہیں (فوائد) اسکے فوائد اور تاثیر بھی وہی ہے جو رکت کمل کی ہے۔ نیلوفر کو بیضوی سبز رنگ کے پھل لگتے ہیں۔ کہ جن میں بے شمار خشخاش جیسے بیج ہوتے ہیں۔ سبز پھل کو کھاتے ہیں۔ پنجابی اس پھل کو ”ناپھا“ کہتے ہیں۔ جب یہ پھل پک جاتا ہے۔ تو بیج سیاہ ہو جاتے ہیں۔ نیلوفر کی جڑ سیاہ گانٹھ دار ہوتی ہے۔ پنجابی اس کو بھون کر کھاتے ہیں۔ موسم برسات کے بعد پنجاب میں نیلوفر کے پھول ہر جگہ کھڑے پانی میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ کنول اور نیلوفر میں فرق ہر رنگ کے پھول والے کنول کی جڑ لمبی ککڑی کی طرح کہ جس میں نو یا دس نالی دار سوراخ ہوتے ہیں۔ اس کا رنگ گلابی ہوتا ہے۔ اسلئے اس کی جڑ کو ”کنول ککڑی“ کہا گیا ہے پھل کی شکل ایسی ہوتی ہے۔ کہ شاخ پر لگے ہوئے سنگترہ کو اگر نصف کاٹ دیا جائے۔ تب اوپر کی سطح ہموار دکھائی دیتی ہے۔ اسی شکل کا کنول کا پھل اوپر سے ہموار ہوتا ہے کہ جس میں بہت سے خانے ہوتے ہیں۔ ان میں بیر کے برابر بیج ہوتے ہیں۔ جن کے سخت چھلکا کے اندر مغز ہوتا ہے جو کنول گٹھ یا کنول ڈوڈا کہلاتا ہے۔ پھل کا رنگ سبز ہوتا ہے بیج پک کر سیاہ اور سخت ہو جاتے ہیں۔ نیلوفر کنول کی چھوٹی قسم ہے۔ اور نیلگون سفید ہونے کے باعث یہ نیلوفر کہلاتا ہے۔ برسات کے بعد کھڑے پانی میں یہ خود رو پیدا ہوتا ہے۔ پنجاب اور یو۔ پی میں تو برسات کے بعد بہت زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پھلوں کو ”ناپھا“ کہتے ہیں۔ جو کہ سبز رنگ کا پوست کی طرح

تیار کر کے ڈال دیں۔ مچھڑ، ملٹھی، کٹھ، پوست ہلیلہ، پوست بہیڑا، پوست آملہ، پنخ بلا یعنی کھرینٹی، میدا، وداری کند یعنی بداری کند، کاکولی، اسکندھ، اجمود۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ ہینگ بریان۔ کنگی۔ نیلوفر۔ سفید کنول۔ مویز منقی۔ بھیر کا کولی۔ چندن سفید۔ چندن سرخ ہر ایک سوا تولہ۔ بعد ازاں اس گھی اور نغدہ کے مرکب میں چار سیر پانی بھی ملا دیں۔ اور پرانے اوپلوں کی نرم نرم آگ پر آئچ دیتے جائیں۔ حتیٰ کہ صرف گھی باقی رہ جائے۔ بس یہ گھی پھل گھرت ہے جسکے چند روزہ استعمال سے نامرادوں کی مرادیں پوری ہو سکتی ہیں۔ بعد تیاری گھی کو کپڑے سے چھان کر استعمال کرنا چاہئے۔

جاتیادی گھرت

ہر قسم کے زخموں کے لئے ”جاتیادی گھرت“ نہایت ہی کارآمد ہے۔ کتنی ہی نازک جگہ پر زخم کیوں نہ ہو اس بے ضرر گھرت کو وہاں پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جن کے کان اور ناک سے بوجہ زخم پیپ یا بو آتی ہو۔ یا جن کو آتشک کے زخموں نے بہت تنگ کیا ہو۔ ان کے لئے یہ گھرت ایک عجیب نسخہ ثابت ہوا۔ شارنگدھر اور یوگ رتنا کروغیرہ میں لکھا ہے۔ کہ اس کے استعمال سے نازک مقام پر پیدا ہوئے ہوئے زخم۔ جو زخم کافی گہرے ہوں۔ یا وہ زخم جو مواد چھوڑتے ہوں۔ اور سخت درد ہوتا ہو۔ سب پر یہ اکسیر ہے۔ ایک سیر گائے کا گھی چار سیر پانی اور مندرجہ ذیل ادویات کا نغدہ ایک عمدہ قلعی دار برتن میں ڈال کر نرم نرم آگ پر پکاویں۔ برگ نیم۔ برگ پردل۔ برگ چنبیلی۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ کنگی۔ مچھڑ۔ ملٹھی۔ موم دیسی۔ برگ کرنجہ۔ مشک بالا۔ انت مول یعنی دیسی عشبہ سفید۔ نیلا تھوٹھا، ہموزن لیکر ایک پاؤ مساوی وزن سفوف کا نغدہ تیار کریں۔ جب مذکورہ برتن سے پانی وغیرہ خشک ہو جائے اور صرف گھی بقایا رہ جائے تو اسے چھان کر کالج وغیرہ کے برتن میں محفوظ کر لیں۔ بس ”جاتیادی گھرت“ تیار ہے۔ حسب ضرورت کم گہرے زخموں پر اس گھی سے روئی بھگو کر زخم پر رکھ دیں۔ سر کے پھنسی پھوڑوں پر دن میں دو تین دفعہ چڑ دینا ہی کافی ہے۔ اور ناسور یا بھگند روغیرہ کی حالت میں ”گاز“ (Gauze) یعنی جالی کو اس گھی میں بھگو کر زخم کے اندر بھر دینا چاہئے۔ اگر کان وغیرہ میں ڈالنا مطلوب ہو۔ تو ذرا پر

ملٹھی۔ کٹھ پنخ۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ کنگی۔ ہائے بڑنگ۔ فلفل دراز۔ ناگر موتھا۔ کا پھل پنخ حنظل، ورچ یعنی پنخ، میدا مہامیدا۔ کاکولی۔ کھیر کا کولی۔ انت مول۔ یعنی عشبہ ہندی۔ شیا م لتا یعنی سہا یہ لوا یعنی کالا عشبہ۔ پرنگو یعنی پھول فرنگ۔ سونف۔ ہینگ بریان۔ راسنا۔ صندل سفید۔ صندل سرخ۔ گل چنبیلی۔ طباشیر نقری۔ نیلوفر۔ کھاٹ۔ اجمود۔ پنخ چپال یعنی جمال گوٹہ کی جڑ۔ ہر ایک ادویہ سوا سوا تولہ۔ ان کے علاوہ چار سیر پانی میں بھی ڈال دیں۔ اور اوپلوں کی آئچ پر پکاتے جائیں۔ حتیٰ کہ صرف گھی باقی رہ جائے۔ آخر اسے کپڑے میں چھان کر محفوظ رکھیں۔ بس پھل گھرت تیار ہے۔ بوقت ضرورت مریضہ کو چھ ماشہ سے ایک تولہ تک ہر روز صبح و تیسرے پہر گائے کے شیر گرم دودھ میں ملا کر پلا دیں۔ (نوٹ) مندرجہ بالا نسخہ کو زیادہ موثر بنانے کے لئے اس نغدہ میں لکشمیا جڑی سفید پھول والی یعنی چھوٹی کنڈاری جسے کٹائی خورد بھی کہتے ہیں۔ اس کا ضرور اضافہ کر لینا چاہئے۔ اگر یہ بھی دستیاب نہ ہو سکے۔ تو تخم شولگی کو ضرور ملا لینا مناسب ہے۔

پھل گھرت (از چکروت)

شارنگدھر کے نسخہ کی طرح چکروت کے نسخہ کی خوبیاں بھی لا تعداد ہیں جن عورتوں کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو یا ہو کے مر جاتی ہو۔ یا ہمیشہ لڑکیاں ہی پیدا ہوتی ہوں۔ ان کے تاریک کا شانوں میں اجالا کرنے کے لئے یعنی ان نپوتی اور بدنصیب عورتوں کی گودی ہری کرنے کے لئے یہ ایک نایاب تحفہ ہے چکروت میں اس امر کی تصدیق موجود ہے۔ کہ پھل گھرت کا استعمال مرد کے ویرج میں اولاد پیدا کرنے کی طاقت اور عورت کے رحم میں حمل ٹھہرانے کی قابلیت پیدا کرتا ہے۔ کسی عمدہ قلعی دار برتن میں زندہ کچھڑے والی یک رنگ گائے کا دودھ چار سیر۔ اور گائے کا گھی ایک سیر ڈال کر اوپلوں کی آئچ پر پکائیں۔ جب گھی باقی رہ جائے۔ تو اس میں ستاور کارس چار سیر اگر تازہ ستاور دستیاب نہ ہو سکے۔ تو دوسرے خشک ستاور کو بتیس سیر پانی میں جو شائیں۔ جب چار سیر پانی بقایا رہ جائے۔ تو اچھی طرح سے مل چھان لیں۔ بس ایسی صورت میں یہ جو شانہ رس ستاور کی جگہ استعمال ہو سکتا ہے۔ ملا کر پکاتے جائیں۔ اور جب صرف گھی باقی رہ جائے۔ تو اس میں ذیل کے نغدہ کو حسب ترکیب

وغیرہ استعمال کرنا ہی بہتر رہے گا۔ بوقت استعمال گھی کو تھوڑا سا پگھلا لینا بہتر ہوگا۔ اگر گھی کی جگہ مرہم تیار کرنی ہو۔ تو سب سے پہلے موم اور گھی کو گرم کر کے یک جان کر لے دیں۔ اور دیگر ادویات کا باریک سفوف اس میں ڈال کر اچھی طرح سے سب کو آپس میں ملا دے دیں۔ بس مرہم تیار ہے۔

جیرک آدی گھرت

جسم کا کوئی بھی حصہ کیوں نہ جل جائے۔ اور اس کی وجہ سے کتنا ہی گہرا زخم کیوں نہ ہو جائے۔ اور اگر اس میں پیپ بھی پڑ جائے۔ تو اس جلے ہوئے مقام کو چائے کے پانی سے دھو کر ”جیرک آدی گھرت“ لگانے میں زخم وغیرہ سب ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ایک سیر گائے کے گھی میں زیرہ سفید کاغذہ ایک پاؤ اور چار سیر پانی ملا کر نرم نرم آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی بالکل خشک ہو جائے۔ تو اس میں آدھ پاؤ سفید دیسی موم پگھلا کر ڈال دیں آدھ پاؤ رال کا باریک سفوف بنا کر سب کو یکجان کر لیں۔ بس ”جیرک آدی گھرت“ تیار ہے۔

اکسیر سنگرہنی: سیماب مصفیٰ۔ گندھک آملہ سار۔ لودھ پٹھانی۔ ناگر موٹھا۔ گل دھاوا اندر جو شیریں۔ موچرس۔ بیل گری ہر ایک ایک تولہ۔ ایفون خالص ۳ تولہ۔ مرچ سیاہ ایک تولہ۔ کشتہ سنکھ دو تولہ۔ کشتہ خرہ خرہ خورد دو تولہ (ترکیب) پہلے سیماب اور گندھک کی کچی بنا دیں۔ ایفون پندرہ تولہ پانی میں حل کر کے چھان لیں۔ اور باقی ادویات کو خوب پیس کر ۵ تولہ پانی ایفون میں ملا کر کھل کریں۔ اور دوسرے روز پھر پانچ تولہ پانی میں کھل کریں۔ اسی طرح تیسرے روز کھل کریں۔ اور قدرت کا تماشا دیکھیں (مقدار خوراک) دو سے آرتی تک گڑ میں لپیٹ کر دہی کے ہمراہ دیں۔ غذا۔ چاول نمکین۔ مراد دہی پامسکہ۔ تین ہی روز میں شفا ہونے لگے گی۔ اور چند روز میں شرطیہ آرام ہو جائے گا۔ مجرب النجرب نسخہ ہے۔ دہی کی چھاچھ بکثرت استعمال کرائیں۔

سرہ اکسیر موتیا بند: جست ایک تولہ، پارہ ۲ تولہ (ترکیب) پہلے جست کو آگ پر پگھلا دیں پھر پارہ ڈالیں۔ ۱۰ دن کو دو دن تک خوب کھل کریں۔ تاکہ دونوں مل کر سیاہ ہو جاویں۔ بعدہ کافور، سینی خالص دو ماشہ۔ نوشادر دو ماشہ۔ کلی جمبیلی ایک تولہ۔

تخم سرس سیاہ ۶ ماشہ سالم ملا کر ۲۱ روز تک خوب سلق کر لیں۔ سرہ تیار ہے (ترکیب استعمال) صبح و شام ایک ایک سلائی۔ پھر دوسلائی مجرب ہے۔

بچوں کے سوکھا مسان کیلئے لا جواب نسخہ: زہر مہرہ۔ دریائی ناریل۔ طباشیر گل سرخ۔ سنگ یہود۔ مغز کنول گندہ۔ دانہ الا پچی خورد۔ موتی عمدہ سچے۔ ہر ایک چھ چھ ماشہ۔ کشتہ عقیق ایک ماشہ۔ پوست ہلیہ زرد ۶ ماشہ۔ سب کو کھل کر کے بقدر دورتی صبح یا شام ہمراہ عرق گلاب یا بید مشک دے دیں اگر دست زیادہ آتے ہوں۔ تو عرق سونف کے ساتھ دے دیں۔ ویسے تازہ پانی کے ساتھ دینے سے بچے کی صحت اچھی ہوتی ہے اور عقلمند ہوتا ہے۔

اکسیر الطحال یعنی تلی کیلئے: قلمی شورہ مصر۔ سہاگہ۔ نمک سیاہ۔ اجوائن۔ قفل سیاہ۔ قفل دراز۔ جو کھار۔ ہینگ۔ نوشادر۔ پوست ہلیہ زرد۔ تر بد سفید ہر ایک تولہ تولہ کشتہ فولاد ۶ ماشہ۔ چراستہ۔ گلو ہر ایک دو دو ماشہ۔ سب کو گھی کو ار کے لعاب میں رگڑ کر رتی رتی کی گولیاں تیار کریں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ تازہ پانی دینے سے ہر قسم کی تلی کو فائدہ پہنچتا ہے۔ بچوں کے لئے لا جواب چیز ہے۔

سوکھا پن یا دق الاطفال: یہ بچے کے تمام امراض میں سے زیادہ خبیث اور خطرناک مرض ہے بہت سے بچے اس مرض کے حملہ سے راہی ملک عدم ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کو دور کرنے کے لئے ایک بہترین اور مجرب نسخہ درج ذیل کیا جاتا ہے۔ جس کے استعمال سے سوکھا پن یعنی دق الاطفال جڑ سے دور ہو جاتا ہے۔ اور لاغر سے لاغر بچہ کو اگر متواتر ایک ماہ استعمال کرایا جاوے۔ تو بچہ طاقت ور اور تندرست ہو جاتا ہے اور تمام توارضات قے۔ پیاس۔ بد نشانی۔ دست۔ بخار اور قبض وغیرہ سب کے سب دور ہو جاتے ہیں۔ (نسخہ) عود صلیب مذکر ۲ ماشہ۔ الا پچی خورد ایک تولہ۔ مرچ سیاہ ایک ماشہ۔ زیرہ سفید ایک ماشہ۔ زہر مہرہ خطائی ۳ ماشہ۔ پوست ہلیہ زرد۔ طباشیر۔ حجر الیہود ہر ایک ۴ ماشہ۔ اندر جو شیریں۔ صندل سفید ہر ایک ۳ ماشہ۔ گل سرخ۔ زعفران۔ مردارید ہر ایک ایک ماشہ۔ ب کو باریک کر کے عرق گلاب پانچ تولہ۔ عرق کیوڑہ۔ عرق بید مشک ہر ایک ۲ تولہ میں

کھل کر کے جب بقد رمرج سیاہ بناویں۔ ایک گولی صبح ایک گولی شام ہمرہ شیر گاؤ دیں۔

اسہال یعنی دست آنا: یہ مرض زمانہ شیر خواری میں بچہ کو پیدا ہو جاتا ہے۔

ایسی صورت میں اگر کوئی زہریلا مادہ خارج ہو رہا ہو۔ تو اس کو بند نہ کرنا چاہئے۔ اگر دست کمزوری کے باعث ہوں۔ تو ان کو روکنے کے لئے یہ نسخہ تیار کر کے استعمال کرائیں (نسخہ)

برنج یعنی چاول سخی ۴ ماشہ۔ زہر مہرہ دریائی۔ نارنیل ہر ایک دو ماشہ برگ نیم ۲ ۱/۲ عدد۔

بادیان ۴ ماشہ۔ پودینہ ۲ ماشہ۔ اجوائن ایک ماشہ۔ تمام ادویات کو خوب باریک کریں۔ اور

عرق بادیان ملا کر مریج سیاہ کے برابر گولیاں بنا کر حفاظت سے رکھیں۔ ایک گولی صبح اور ایک

گولی شام ہمراہ شیر مادر یا عرق بادیان ۲ تولہ کے ساتھ دیں۔ نہایت مفید اور زود اثر چیز ہے۔

زیادتی پیشاب کیلئے لا جواب نسخہ: کشتہ فولاد جامنی ایک تولہ۔ سفوف

جامن گٹھلی دو تولہ۔ شدھ سلاجیت ایک تولہ۔ گل انار چھ ماشہ۔ برادہ صندل سفید ۶ ماشہ۔

زعفران ۳ ماشہ۔ کافور ۳ ماشہ کستوری ایک ماشہ۔ تخم کاہو مقشر دو تولہ۔ جائفل ۳ ماشہ۔ جادوری

۳ ماشہ۔ سب کو کھل کر کے جامن کے رس میں کھل کریں۔ اور بقد ر دو دورتی کی گولیاں

تیار کریں۔ دن میں دو تین بار ایک ایک گولی ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں شکری اشیاء سے

پرہیز کریں۔

داد کے لئے لا جواب نسخہ: گندھک۔ پارہ۔ ہڑتال۔ سہاگہ ہر ایک تولہ

تولہ۔ نیلا تھوٹھا ۲ ماشہ۔ پھلکری دو ماشہ۔ جملہ اشیاء کو کالی بکری کے دودھ میں گھل کر کے یا

پانی میں گھل کر کے گولیاں تیار کریں۔ جب سوکھ جاویں تو بوقت ضرورت ایک گولی پانی

میں گھس کر داد کے مقام پر لگائیں۔ شرط یہ نسخہ ہے۔ داد کے مقام کو پہلے صاف کھر دے

کپڑے سے خوب رگڑ کر لیں۔ فائدہ ہوگا۔

آک کی کلیوں کا چورن: آک یعنی مدار کی کلیوں کو توڑ کر جمع کر لیجئے۔ کم از کم

دوسیر تو ہوں انہیں دھوپ سے بچا کر کسی جگہ رکھ دیجئے۔ چند دن میں یہ سوکھ جائیگی۔ اور اب

ان کا وزن صرف پاؤ بھریا کچھ زیادہ رہ جائے گا۔ نوشادر۔ لونگ۔ سونٹھ۔ پیل چھوٹی۔ کالی

مرچیں۔ نمک سانہر۔ نمک سیاہ۔ نمک کھاری۔ نمک لاہوری۔ اجوائن دیسی۔ پودینہ ہر

ایک ڈیڑھ تولہ اور سونف چار تولہ لے لیجئے۔ ان سب کو کوٹ چھان کر اس میں آک کی سوکھی

ہوئی کلیاں کوٹ چھان کر ملا دیجئے۔ یہ بے نظیر چورن تیار ہو گیا۔ اسے خوش ذائقہ کرنے

کے لئے تھوڑی سی سفید کھانڈ اور بڑھا لیجئے یہ چورن پیٹ کی تمام شکایتوں کا تیر بہدف علاج

ہے۔ کھٹے ڈکار۔ بد ہضمی پیٹ کی سختی۔ متلی وغیرہ کے لئے ایک یا دو ماشہ چورن پانی سے

پھانک لیا جائے۔ پیٹ کے علاوہ جگر کی بیماریوں کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ اور عام صحت

پر اس کا بہت خوشوار اثر ہوتا ہے۔

ہندوستانی چورن: جوا کھار۔ دار چینی۔ لونگ۔ سنبل الطیب۔ زیرہ سفید۔

پترج۔ دار فلفل۔ بج۔ ہر ایک تین ماشے۔ ہلیہ سیاہ۔ ساق۔ گل سرخ۔ بادیان۔ مصطکی۔

پودینہ۔ نانخوارہ۔ طباشیر سفید۔ شیطرج۔ ہر ایک چار ماشے ہلیہ زرد ہلیہ کاہی۔ دانہ ہیل۔

کشیز خشک۔ زنجبیل۔ تربد سفید۔ کچری بریان ہر ایک چھ ماشے۔ انار دانہ سات ماشے۔

نمک لاہوری ایک تولہ۔ نمک سیاہ ایک تولہ۔ یہ سب چیزیں کوٹ پیس کر اس میں تھوڑا سا

چنے کا کھار ملائے اور پھر سب کو لیموں کے عرق بھگو دیجئے۔ جب خشک ہو جائے تو پیس کر

چھان لیجئے۔ یہ بد ہضمی بھوک کی کمزوری اور پیٹ کی عام شکایت کیلئے اکسیر ہے۔ اس سے

معدہ کو طاقت پہنچتی ہے۔ اور جگر کی خرابیاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

مسوڑھوں کا خون: اور منہ کی بد بورفع کرنے کے لئے ایک رتی کافور پان

میں رکھ کر کھائے دانتوں کے تمام منجنوں میں کافور ڈالنے سے مسوڑھوں کا خون بند ہو جاتا

ہے اور بد بو جاتی ہے۔

جب شام و سحر کے چکر میں ہر سال بہاریں آتی ہیں جب کالی گھٹا کے دامن میں بگلوں کی قطاریں آتی ہیں

جب کوئل کو کو کرتی ہے جب بوندا باندی ہوتی ہے جب آم کا ٹپکا پڑتا ہے جب گھر گھر شادی ہوتی ہے

جب کبرا خیمہ تننا ہے جب سرد ہوائیں آتی ہیں جھولی میں موتی لاتی ہیں۔ چاندی کا فرش بچھاتی ہیں

بٹی جائے عمر یا فانی لٹتا جائے روپ جوانی

الفت کے پتوار بنائیں اپنی نیا پار لگائیں

آپس کی باتیں

حکومت کے نام: (۱) گورنمنٹ کی رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے۔ کہ ہر سال لاکھوں ہندوستانی سانپ ڈسنے سے مر جاتے ہیں۔ اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ مور کا شکار قانوناً بند کیا جائے۔ اور جن علاقوں میں سانپ بکثرت ہوتے ہوں۔ وہاں موروں کو بکثرت آباد کیا جائے تاکہ رات دن مور سانپوں کا شکار کرتے رہیں۔ مور نہ صرف سانپ کو ہی شوق سے مارتا ہے۔ بلکہ بچھو۔ کنکھو۔ رے اور دیگر فصلوں کو خراب کرنے والے کیڑوں کو بھی کھا جاتا ہے۔ اس لئے مور کی موجودگی انسانوں کے لئے رحمت ہے حال ہی میں گورنمنٹ نے تلہر کا شکار جرم قرار دیا ہے۔ یہ تو موسم پر ہی ایک دو ماہ کے لئے ہندوستان آتے ہیں۔ اور ٹڈیوں کو کھاتے ہیں۔ مور تو بارہ ماہ ہندوستان میں رہتا ہے۔ میں حیران ہوں کہ گورنمنٹ نے مور جیسے مفید اور خوبصورت پرندہ کی طرف توجہ کیوں نہیں دی۔ کہ جس کے خوبصورت پروں سے بہت سی خوبصورت چیزیں بھی تیار ہوتی ہیں۔ ہندوستان کے ہندو حکمرانوں کے وقت ہر آبادی میں مور بکثرت پالے جاتے تھے۔ پھر مسلمان جب حکمران ہوئے۔ انہوں نے بھی اس کی اہمیت کو قائم رکھا۔ اس لئے موجودہ حکومت کو بھی چاہئے۔ کہ مور کی اہمیت پر توجہ دے۔ مور کا وطن ہندوستان ہے۔ اور صدیوں سے یہ اپنے وطن کی خدمت نہایت خاموشی سے انجام دے رہا ہے۔

(۲) حکومت ہند کے ”ایگریکلچر ایڈوائزر“ نے ہندوستان اور برما میں دودھ کے نکاس کے بارہ میں رپورٹ پیش کی ہے۔ جو کہ میرے زیر نظر ہے۔ کہ دودھ کے نکاس کی از سر نو تنظیم کی جائے۔ اور اس مقصد کے لئے اجارہ دار جماعت قائم کی جائے۔ جو دیہاتی علاقوں سے دودھ خریدے۔ اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جائے۔ اور اسے باضابطہ تقسیم کرے۔ نیز دودھ کی پیداوار سے لے کر اس کے فروخت ہو۔ نے تک کے سارے مرحلوں کی اس طرح نگرانی کرے۔ کہ دودھ کی عمدگی میں فرق نہ آنے پائے۔ گورنمنٹ کو اس سکیم کو عمل جامہ پہنانے پر کروڑوں روپیہ صرف کرنا پڑے گا۔ کسی نگران کی غفلت سے اگر کسی دودھ کے ذخیرہ میں خرابی پیدا ہوئی۔ تو اس سے ہزاروں پیٹنے والوں کو یکساں نقصان

پہنچے گا۔ اس کا علاج بھی ہندوستان کے پراچین طریقہ میں ہی پنہاں ہے۔ گورنمنٹ اعلیٰ نسل کی گٹھوں کو پرورش کرے ”کیٹل فارم“ قائم کرے۔ اور ہر مکان کے ساتھ مولیٰ خاںہ کی جگہ جب تک نقشہ میں نہ ہو۔ تب تک اس مکان کا نقشہ پاس نہ کرے۔ اور ہر گھر میں مولیٰ رکھنا لازمی قرار دے۔ اور خود اعلیٰ نسل کے مولیٰ قیثا مہیا کرے۔ (۳۳)

علم جڑی بوٹی

کافور کا درخت اور کافور

کافور کے نام: کافور عربی نام ہے۔ فارسی میں بھی اسی نام سے مشہور ہے۔ سنسکرت میں اس کو ”کرپور“ اور ہندی میں ”کپور“ کہتے ہیں۔ اور انگریزی میں ”کیمفر“ اور لاطینی میں ”کیمفورا“ کہلاتا ہے۔ لاہور کے لارنس گارڈن میں کافور کے کئی درخت استادہ ہیں۔

کافور کی وجہ تسمیہ: کافور لفظ ”کفر“ سے مشتق ہے جسکے معنی ”چھپانا“ ہیں۔ چونکہ اس کی بو اس قدر تیز ہوتی ہے۔ کہ وہ دوسری چیزوں کو چھپا لیتی ہے۔ لہذا اس کا یہ نام رکھا گیا۔ اور پھر اس کے اسی عربی نام سے انگریزی و لاطینی نام تھوڑی تبدیلی کے ساتھ بنائے گئے۔

تاریخ: بیان کیا جاتا ہے کہ قدیم یونانی (اطباء) کافور سے واقف نہ تھے لیکن اسلامی (اطباء) اس کو بخوبی جانتے تھے۔ انہی کے ذریعہ سے بعد میں یونانی اطباء کو اس کا علم ہوا۔ اور یورپین اطباء کو اس سے واقفیت ہوئی۔ اہل ہند بھی اس دولت زمانہ قدیم سے واقف ہیں۔ چنانچہ ان کی قدیم کتابوں میں اس کا بیان موجود ہے۔

مقامات پیدائش: جزیرہ فارموسا، جزائر جاپان۔ جزائر شرق الہند۔ جزیرہ بورنیو اور جزیرہ سماٹرا

کافور کی ماہیت: کافور اگرچہ ایک کثیر الاستعمال دوا ہے لیکن اس کی ماہیت سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ اس کے متعلق مختلف اقوال ملتے ہیں۔ جن میں بعض قول

اگرچہ بہت مشہور ہیں۔ لیکن وہ حقیقت سے بہت دور ہیں۔ مثلاً کہا جاتا ہے کہ کافور کیلے کے پرانے پیڑ سے نکلتا ہے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ جو کافور کیلے کے تنے میں سے نکلتا ہے وہ نہایت سفید ہوتا ہے۔ اور اسکے بڑے بڑے اور چوڑے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ اور زیادہ قوی ہوتا ہے۔ لیکن جو کافور پتوں میں سے نکلتا ہے۔ وہ کمزور ہوتا ہے۔ اور جو جڑ میں سے نکلتا ہے وہ خراب اور بالوریت کے مانند ہوتا ہے اسکے علاوہ بھی اقوال ہیں لیکن ان کا لکھنا بیکار ہے۔ البتہ ”صاحب مخزن الادویہ“ کا یہ قول کسی قدر حقیقت رکھتا ہے کہ کافور ایک درخت کا گوند ہے جو جزیرہ زریباد اور ماجین میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ درخت بڑا ہوتا ہے۔ اور اس کی لکڑی سفید اور ملائم ہوتی ہے۔ گرم موسم میں چیتا اور سانپ جیسے جانور پناہ کیلئے اسکے نیچے آرام کرتے ہیں۔ اس درخت کو کانٹے سے جو پانی ٹپکتا ہے۔ وہ ماء الکافور اور دہن الکافور کہلاتا ہے۔ یہ غلیظ سرخی مائل ہوتا ہے۔ اور اس کی بونہایت تیز ہوتی ہے۔ دوسرے گوندوں کے مانند اس درخت کے اندر خود بہ خود جوش کھا کر جو رطوبت باہر نکل آتی اور منجمد ہو جاتی ہے۔ وہ مصطکی کے دانوں کی مانند ہوا کرتی ہے۔ اس قسم کا کافور تمام قسموں سے اعلیٰ درجہ کا ہوتا ہے۔ اور یہ ”کافور ریاحی“ کہلاتا ہے۔ اور اسی کو ہندی میں ”بھیم سنی کافور“ کہتے ہیں۔ ریاحی کہنے کی وجہ یہ ہے کہ یہ زیادہ لطیف ہونے کی وجہ سے بہت جلد اڑ جاتا ہے۔ اگر اس کو گرمی پہنچائی جائے۔ یا دھوپ میں رکھ دیا جائے۔ تو پگھل جاتا ہے۔ بعض کا یہ بھی قول ہے کہ ریاح ایک بادشاہ کا نام ہے جس نے اس کو پہلے پہل دریافت کیا تھا۔ یا اس کے زمانے میں دریافت کیا گیا تھا بعض کہتے ہیں۔ کہ اس درخت کے تنے کو چھیلنے ہیں۔ یا اسکے تنے پر تلوار وغیرہ مارتے ہیں۔ اور اس طرح جو رطوبت نکل کر جم جاتی ہے۔ وہی ”کافور ریاحی“ کہلاتی ہے۔ بعض کا قول ہے۔ کہ ”کافور ریاحی“ درحقیقت درخت کافور کی شبنم ہے جو کافور کے درخت پر گر کر ترنجبین اور شیرخشت کے مانند منجمد ہو جاتی ہے۔ کافور کی ایک قسم ”کافور قیصوری“ کے نام سے مشہور ہے۔ یہ بھی گوند کے مشابہ ہوتا ہے۔ اور اسکے سفید و شفاف پرت ہوتے ہیں۔ یہ مقام ”قیصور“ میں درخت کافور کے تنے سے نکلتا ہے۔

”صاحب مخزن“ لکھتے ہیں۔ کہ انہوں نے بعض لوگوں سے سنا ہے کہ ایک سال

کافور کی لکڑی کے چند موٹے موٹے تختے ہوگی کی بندرگاہ میں لائے گئے تھے۔ جب ان کو چیرا گیا۔ تو ان کے اندر سے کافور نکلا جس کو تاجروں نے آپس میں تقسیم کر لیا۔

”کافور قیصوری“ بھی اعلیٰ درجہ کا اور خالص ہوتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ جس سال بجلیاں گرتی ہیں۔ اور زلزلے آتے ہیں۔ اس سال اس کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے لیکن جس سال یہ واقعات پیش نہیں آتے۔ اس سال اس کی پیداوار کم رہتی ہے۔

”صاحب مخزن“ ایک جگہ تحریر فرماتے ہیں کہ تحقیق شدہ بات یہ ہے کہ ”کافور“ چین کے اکثر علاقوں جزیرہ زریباد اور بعض یورپین ممالک سے بھی آتا ہے۔ لیکن سب سے بہتر وہ کافور ہے۔ جو جزیرہ بورنیو سے حاصل ہوتا ہے۔ جزیرہ بورنیو ایک سو تیس درجے طول البلد پر واقع ہے۔ کافور درخت کی لکڑی کے جوف سے بھی نکلتا ہے۔ اور اس کے تنے سے دوسرے گوندوں کے مانند بھی برآمد ہوتا ہے۔ نیز کافور کے درخت کی لکڑیوں اور ریشوں کو جوش دیکر بھی کافور بناتے ہیں۔ پہلے طریقے سے حاصل شدہ کافور سب سے بہتر ہے۔ اس کے بعد دوسرے طریقے سے نکلا ہوا اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اور تیسرے طریقے سے حاصل کیا ہوا کافور نسبتاً خراب ہوتا ہے کافور کا درخت دیودار کے درخت کے مانند بہت بلند ہوتا ہے۔ اس کی لکڑیاں سفید رنگ کی ہوتی ہیں۔ اور پتے شیشم کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ اس درخت کی لکڑی اور پتوں وغیرہ سے کافور کی بو آتی ہے۔ مذکورہ بالا محقق کے قول کے صحیح ہونے میں شک نہیں۔ ممکن ہے کہ کافور درخت کافور کے جوف سے بھی نکلتا ہو۔ اور دوسرے گوندوں کے مانند درخت کافور کے تنے سے نکل کر منجمد بھی ہو جاتا ہو لیکن آجکل جو کافور ہم استعمال کرتے ہیں۔ یہ خوشبودار اڑ جانے والے روغنوں کا جزو جامد ہے۔ جو درخت کافور کی لکڑی وغیرہ سے حاصل ہونے کے علاوہ دوسری دواؤں مثلاً دارچینی سوٹھ زرنبا۔ خولجان۔ حاشا اور اکلیل الجبل وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے چنانچہ اس قول کی تصدیق میں ”صاحب مخزن الادویہ“ کا یہ قول موجود ہے جو انہوں نے ایک قابل اعتبار شخص کے حوالے سے نقل کیا ہے۔ کہ درخت دارچینی کی لکڑی کے جوف سے بھی کسی قدر کافور نکلتا ہے اور اس درخت کے ریشوں وغیرہ کو جوش دیکر بھی کافور بنایا جاتا ہے۔

چھڑا کر اس کی نکلیاں بنا لیتے ہیں جو بازار میں عام ملتی ہیں۔

بورنیو کا کافور جو بورنیو اور سماٹرا سے آتا ہے۔ نہایت سخت قسم کا ہوتا ہے کہا جاتا ہے کہ بورنیو کے باشندے کافور کے درخت کو کاٹ کر اسکے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرتے ہیں اور شاخوں کے خول کے اندر کافور کی جو قلمیں جمی ہوتی ہیں۔ ان کو نکال لیتے ہیں۔ چین کے لوگ اس قسم کے کافور کو اعلیٰ درجے کا مانتے ہیں۔ اور اسکی بڑی قدر کرتے ہیں۔ چنانچہ اس کی قیمت معمولی کافور سے پچاس گنا زیادہ ہوتی ہے۔

جاپانی لوگ کافور اس طرح حاصل کرتے ہیں۔ کہ کافور کے درخت کی لکڑیوں کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے ایک لوہے کی دیگ میں ان کو ڈال دیتے ہیں۔ اور پھر اس میں نصف تک پانی بھر کر اسکے نیچے آگ جلاتے ہیں اور اس دیگ کے منہ پر ایک ڈھکن رکھ کر اس ڈھکن کے وسط میں ایک لمبائل لگا لیتے ہیں۔ جیسا کہ عرق کشید کرنے کے دیگ اور بھپکے میں تعلق پیدا کرنے کے لئے لگایا جاتا ہے۔ اور یہ ٹل ٹھنڈے پانی سے بھرے ہوئے بوٹوں سے گزر کر ایک اور دیگ میں جا کر ختم ہوتا ہے۔ جس میں نیچے اوپر دو خانے بنے ہوتے ہیں۔ اور دونو خانوں کے درمیان ایک جالی دار پردہ لگا ہوتا ہے۔ اور اوپر کے خانے میں جو یا گیہوں کی بھوسی بھری ہوتی ہے۔ جب دیگ میں پانی پکنے لگتا ہے تو اس کی بھاپ کافور اور کافوری تیل کو اپنے ساتھ لے کر اڑتی ہے۔ اور لگے ہوئے ٹل سے گزر کر دوسری دیگ کے اوپر کے خانے میں داخل ہوتی ہے۔ اس منزل پر پہنچ کر کافور بھوسی پر لگ کر منجمد ہونے لگتا ہے۔ اور کافوری تیل چھن کر نیچے کے حصے میں ٹپک جاتا ہے۔ اس کے بعد دوسری دیگ کو کھول کر اس کے اوپر کے حصے سے کافور اسی حالت میں رکھتے ہیں یا اسکی ٹکیہ بنا لیتے ہیں۔ اور نیچے کے حصے سے کافوری تیل لے کر الگ رکھتے ہیں اگر کافور میلا ہوتا ہے۔ تو اس کو چونے کے ساتھ اڑا کر سفید کر لیتے ہیں۔ جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔ لیکن اگر کافور کو زیادہ سفید کرنا ضروری ہوتا ہے۔ تو سو حصے کافور میں دو حصے ان بچا چونا اور دو حصے ہڈیوں کی راکھ ملا کر دو بارہ اڑاتے ہیں۔ اس کے علاوہ خراب اور میلے کافور کو صاف کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے۔ کافور دس حصے۔ چونا صدف یا چونا ہڈی دو حصے۔ اسی کا تیل اس قدر کہ جس میں

الغرض کافور کے درخت جزیرہ فارموسا۔ جزائر جاپان جزیرہ بورنیو۔ سماٹرا وغیرہ میں بکثرت ہوتے ہیں۔ اور ان مقامات کے باشندوں کے لئے یہ درخت آمدنی کا بہت بڑا ذریعہ ہیں یہ درخت بیس پچیس فیٹ تک اونچے ہوتے ہیں اور ہمیشہ سرسبز رہتے ہیں۔ اگر ان کو ہلایا جائے۔ تو ان کے پتوں سے کافور کی خوشبو نکل نکل کر فضا میں شامل ہو جاتی ہے پتے موٹے چوڑے چمکدار، سبز اور چمکیلے ہوتے ہیں۔ شاخیں سفید اور خوشبودار ہوتی ہیں جزیرہ فارموسا کے کوہستانی علاقوں میں گھنے جنگلات ہیں۔ جن میں کافور کے درخت بکثرت ہوتے ہیں۔ وہاں دو دو ہزار برس تک کے درخت بیان کئے جاتے ہیں۔ اس درخت کی جڑ سے کافور زیادہ مقدار میں نکلتا ہے۔ لیکن شاخوں اور پتوں میں اس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے جزیرہ فارموسا یا جن مقامات پر یہ درخت پیدا ہوتے ہیں۔ وہاں کافور سازی کے بڑے بڑے کارخانے قائم ہیں۔ ان کارخانوں میں درخت کی شاخوں اور لکڑیوں کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے بڑی بڑی دیگوں میں پانی ڈال کر جوش دیتے ہیں۔ ان دیگوں پر نلیں لگی ہوئی ہیں۔ جن کے ذریعہ سے کافور کے اڑنے والے خوشبودار اجزا بھاپ کے ساتھ اوپر چڑھتے ہیں۔ اور کارخانے کی چھت پر لگی ہوئی دھان وغیرہ کی شاخوں پر سرد ہو کر جم جاتے ہیں۔ یہی منجمد اجزاء اصلی کافور ہوتے ہیں۔ ان کو شاخوں اور تنکوں وغیرہ سے الگ کر لیتے ہیں۔ یہ چینی کے دانوں کے برابر سفید سیاہی مائل ہوتے ہیں۔ اس لئے ان کو زیادہ سفید اور صاف اس ترکیب سے کرتے ہیں۔ دس حصے کافور میں ایک حصہ ان بچھا چونہ ملا کر ایک کانچ کی شیشی میں جس کی شکل آتش شیشی کے مانند ہوتی ہے۔ بھر دیتے ہیں۔ اور اس کے منہ کو ایک ڈھکن سے ڈھانک دیتے ہیں جس میں ایک بہت باریک سوراخ ہوتا ہے۔ پھر اس شیشی کو گردن تک ریت میں دبا کر آگ کا تاؤ دیتے ہیں۔ آگ کے تاؤ سے خالص کافور اڑا کر شیشی کی گردن میں لگتا رہتا ہے۔ اور جوں جوں شیشی کی گردن میں کافور بھرتا جاتا ہے اس کی گردن سے ریت ہٹاتے جاتے ہیں۔ تاکہ گرمی کی زیادتی سے اڑا ہوا کافور جل نہ جائے جب اس کی ترکیب سے تمام کافور اڑ چکتا ہے تو شیشی کی ریت سے الگ کر لیتے ہیں۔ اور اس کی گردن میں لگے ہوئے کافور کو جو نہایت سفید اور صاف ہوتا ہے

کافور اور چونا کھل کرنے سے مکھن سا بن جائے۔ اس کے بعد اس کا جو ہر اڑالیں۔ نہایت صاف اور چمک دار کافور حاصل ہو جائے گا۔

کافور کی عام صفات: کافور سفید ڈلیوں، نیز مستطیل اور مربع ٹکیوں کی شکل میں ملتا ہے۔ یہ نہایت خستہ اور ٹھوس ہوتا ہے۔ اور پانی سے ہلکا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس کا وزن متناسبہ ۹۹۵ء ہے۔ اگر اس کو پانی پر ڈالا جائے تو تیرنے لگتا ہے۔ اور اگر اس حالت میں اس کو آگ لگا دی جائے۔ تو برابر جلتا رہتا ہے۔ بعض شعبہ باز ایسا کر کے لوگوں کو حیرت میں ڈال دیتے ہیں۔ کافور معمولی حرارت پر آہستہ آہستہ اڑتا رہتا ہے۔ اور تیز حرارت دینے سے بالکل اڑ جاتا ہے۔ اسکے علاوہ گرم جگہ رکھنے یا کھلارکھنے سے بھی اڑ جاتا ہے لہذا اس کو بند کر کے نہایت احتیاط سے رکھا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ کافور کے ساتھ سیاہ مرچیں یا لونگیں بھی ڈبے میں رکھ دیتے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ ایسا کرنے سے کافور اڑنے اور ضائع ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔ کافور کی بونہایت تیز ہوتی ہے۔ اگر ذرا سا کافور منہ میں رکھ کر چیا با جائے۔ تو اس کا مزاج تلخ اور جڑ پر محسوس ہوا کرتا ہے۔ اور پھر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے یوں تو کافور پانی میں بہت کم حل ہوتا ہے لیکن اگر کافور ایک حصے کو سات سو حصے پانی میں حل کیا جائے تو حل ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کافور ایک حصہ روغن زیتون چار حصے میں یا کافور ایک حصہ روغن تارپین ڈیڑھ حصے میں یا کافور چار حصے کلوروفارم ایک حصے میں۔ یا کافور ایک حصہ الکحل (۹۰ فیصد) ایک حصہ میں حل ہو جاتا ہے۔ اسکے علاوہ روغن پیپر منٹ۔ ست اجوائن اور ست پودینہ کے ساتھ مل کر بھی حل ہو جاتا ہے۔ اور اگر کافور تین حصے کو قلم دار کار بولک ایسڈ ایک حصے میں ملا کر رگڑا جائے۔ یا ہموزن کلورل ہائیڈریٹ کے ساتھ ملا کر رگڑا جائے۔ یا دونوں کو ملا کر رکھ دیا جائے۔ تو حل ہو کر ایک سیال بن جاتا ہے کافور کو کوٹنے سے سفوف نہیں بنتا۔ اس لئے جب اس کو کسی دوا میں سفوف کر کے ملانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تو بڑی دقت پیش آتی ہے۔ بعض اوقات تو اس کو ریزہ ریزہ حالت ہی میں دوا کے ساتھ ملا دیتے ہیں۔ یا اس کو دوسری دواؤں کے ساتھ ملا کر کوٹے چھانتے ہیں۔ اور اس طرح اس کا بہت سا حصہ ضائع ہو جاتا ہے کافور کا سفوف بنانے کی آسان ترکیب یہ

ہے کہ اس پر چند قطرے اسپرٹ آف وائن کے ڈال کر کھل کر لیا جائے۔ نہایت آسانی سے سفوف بن جائے گا۔ اس کے علاوہ اگر کافور پر چند قطرے الکحل کے ڈال کر کھل کریں تو کافور ریزہ ریزہ ہو جائے گا۔ پھر اس پر چند قطرے پٹرول ڈال کر دوبارہ کھل کریں۔ کافور بالکل میدے کے مانند باریک ہو جائے گا۔ پھر اسے جس دوا میں ملانا چاہیں۔ ملائیں۔ الکحل یا پٹرول کی آمیزش کا کچھ خیال نہ کریں۔ اس لئے کہ ان کا اثر چند منٹ بعد غائب ہو جائے گا۔

کافور کا مزاج: یونانی اطباء کے نزدیک کافور کا مزاج تیسرے درجے میں سرد و خشک ہے لیکن ویدک میں اس کا مزاج گرم و خشک مانا جاتا ہے۔

کافور کی مقدار خوراک: ایک رتی سے تین رتی تک ہے۔ اگرچہ بعض کتابوں میں عام مقدار خوراک ۶ رتی تک بھی ہے لیکن یہ زیادہ ہے۔ بعض امراض میں بعض اطباء نے غیر معمولی مقدار میں بھی کافور کھلایا اور اس سے اصل مرض کو فائدہ بھی ہوا لیکن اس کے استعمال سے دوسرے نقصانات ایسے لاحق ہوئے۔ کہ ان کی تلافی نہ ہو سکی۔

کافور کے افعال و خواص

بیرونی افعال: کافور مخدر اور مسکن ہے۔ یعنی اعضاء کو بے حس کرتا ہے۔ اور دروں کو تسکین دیتا ہے۔ اسی لئے اس کو اکثر دروں مثلاً درد کمر۔ درد عضلات۔ گھٹیا۔ حق کہ ذات الجنب اور ذات الریہ میں بھی تسکین درد کے لئے مختلف ترکیبوں سے استعمال کرتے ہیں۔ نیز بھڑکچھو وغیرہ کے کانے پر اس کا محلول پکاتے ہیں اور درد سر میں پیشانی؛ تسکین درد کے لئے لگاتے ہیں۔ کافور جلد پر لگانے سے محرک اور خمر تاثیر بھی رکھتا ہے۔ اس لئے اس کا مرہم وغیرہ بنا کر مویج کی جگہ پر ملتے ہیں۔ نیز گھٹیا پر مالش کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کافور اپنی تاثیرات کے باعث اور مخدر و مسکن اثرات رکھنے کی وجہ سے سینے کی بیماریاں مثلاً ذات الجنب اور ذات الریہ اور کھانسی میں سینے پر مالش کرتے ہیں۔ چنانچہ یہ خون ظاہر جلد کی طرف جذب کر کے اور اس جگہ گرمی پیدا کر کے اصل مرض میں تخفیف پیدا کر ہے اور مخدر و مسکن ہونے کی وجہ سے درد کو تسکین دیتا ہے۔ اگر کافور کو الکحل میں حل کرے

سادہ مرہم میں ملا کر بوا سیری مسوں پر لگائیں۔ تو ان کی سوزش جلن اور درد کو دور کر کے بہت جلد ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ اسکے علاوہ بعض گرم زخموں اور گرم بیماریوں میں اس کا مرہم بنا کر لگاتے ہیں۔ جو مرہم کافور کے نام سے مشہور ہے۔ کافور چونکہ دافع عفونت۔ قاتل جراثیم اور قاتل کرم ہے۔ اس لئے زخموں میں اس کا مرہم نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں۔ تو وہ بھی اس کے مرہم کے استعمال سے ہلاک ہو جاتے ہیں قاتل کرم ہونے کی وجہ سے اس کو کتابوں اور کپڑوں میں بھی رکھتے ہیں۔ اس کی بو سے ان کو کیڑا نہیں لگتا۔ بلکہ بہت سے جانور کھٹل وغیرہ اس کی بو سے بھاگ جاتے ہیں۔ نکسیر میں کافور کو سبز دھننے کے پانی میں حل کر کے ناک میں ٹپکانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ اس کا یہ فائدہ اس کی مخدر اور ٹھنڈک پیدا کرنے والی تاثیر سے حاصل ہوتا ہے۔ اس کی بو سے بہت سے کیڑے بھاگتے اور مرتے ہیں نیز اس کی بو خراب ہوا کی گندگی کو دور کرتی ہے۔ اس لئے وبائی امراض کے زمانے میں کافور کی ڈلیاں جیب میں رکھنا یا باریک کیڑے میں اس کی ٹکیہ باندھ کر بازو پر باندھنا اور اس کو سونگھتے رہنا مفید ہے۔

کافور کے اندرونی افعال: کافور منہ میں بھی دافع قطن اور مسکن تاثیر کرتا ہے۔ چنانچہ ان فوائد کے لئے اس کو منجنوں میں شامل کرتے ہیں۔ بعض لوگ پان میں رکھ کر کھاتے ہیں۔ اسکے محلول میں پھریری بھگو کر درد والی ڈاڑھ یا دانت پر رکھتے ہیں۔ اور افیون کافور برابر کھل کر کے سوراخ ڈاڑھ میں بھر دیتے ہیں۔ اس طرح درد بہت جلد ساکن ہو جاتا ہے۔ کافور مفرح اور مقوی قلب ہے۔ گرم مزاجوں کے دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ تپ دق میں نہایت مفید ہے۔ چنانچہ قرص کافور اور دوسرے مرکبات مناسب بد رقات کے ساتھ استعمال کئے جاتے ہیں۔ صفراوی دستوں کو بند کرتا ہے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ وراپنی انہی تاثیروں کی وجہ سے پیٹے میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ کافور کی بو چونکہ دافع قطن تاثیر رکھتی ہے۔ اس لئے نزلہ و زکام میں اس کے سونگھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خصوصاً انکی نزلے میں جس میں چھینکیں بکثرت آیا کرتی ہیں۔ اس کا سونگھنا بہت فائدہ دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ منفٹ بلغم بھی ہے۔ لہذا پرانی کھانسی میں اخراج بلغم کے لئے بعض دواؤں

کے ساتھ ملا کر دیتے ہیں۔ اگرچہ کافور مفرح ہے۔ اور دماغ میں ایک تحریک پیدا کرتا ہے۔ لیکن تمام آدمیوں میں اس کی یہ تاثیر یکساں نہیں ہوتی۔ چنانچہ بعض لوگوں میں اس کی مفرح تاثیر سے دل خوش کن خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ اور ہنسنے کودنے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض لوگوں میں اس کے خلاف اثرات پیدا بھی ہو جاتے ہیں۔ غرض اسکے استعمال سے عصبی نظام پر پہلے محرکہ تاثیر ہوتی ہے اور پھر مضغ۔ اس لئے اس کو بطور دافع تشنج۔ اختناق الرحم۔ عصبی اختلاج قلب۔ رعشہ اور کالی کھانسی میں استعمال کرتے ہیں۔ بعض لوگ کافور ایک رتی پیگ ایک رتی کی گولی بنا کر دمہ کی شدت میں ہر دوسرے تیسرے گھنٹے کے بعد دیتے ہیں اور روغن تارپین میں کافور حل کر کے سینے پر مالش کرتے ہیں۔ ایسا کرنے سے سانس کا تکلیف سے آنا موقوف ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کافور اور پیگ کی گولی اختناق الرحم میں کھلانے سے اسکے دردوں کی شدت رفع ہو جاتی ہے۔

کافور معرق (پینہ لانے والا) بھی ہے لیکن اس فائدے کیلئے اس کو شاذ و نادر ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ کہ اگر ڈھائی رتی کافور اور آدمی رتی افیون کی گولی بنا کر سوتے وقت مریض کو کھلائیں۔ تو اس سے بہت سا پینہ آتا ہے۔ اور گھٹیا کا پرانا درد جاتا رہتا ہے۔ اگر کافور اور ایلوے کی گولیاں بنا کر سوزاک کے مریض کو کھلائی جائیں۔ تو جلن۔ کھجلی اور بار بار عضو تناسل میں تندی پیدا ہونے کی شکایت (نعوذ سوزا کی) دور ہو جاتی ہے۔ اسکے علاوہ سوزاک کی تکلیف اور جلن کو بھی تسکین دیتا ہے۔

کافور حکتہ الفرج (اندام نہانی کی خارش) کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے۔ چنانچہ دو دورتی کافور مریضہ کو دن میں دو تین بار کھلانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اگر اسکے استعمال سے پہلے ایک ہلکا سا جلاب دیا جائے۔ تو بہتر ہے اسکے علاوہ اگر کافور کو مکھن میں کھل کر کے بطور مالش استعمال کیا جائے۔ تو اس صورت میں بھی وہ اندام نہانی کی خارش اور سوزش کو تسکین دیتا ہے۔ اور اسی فائدے کی غرض سے کافور معرق گلاب میں حل کر کے بھی لگایا جاتا ہے۔

کافور احتلام کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے۔ چنانچہ دورتی کافور میں دو چاول

افیون ملا کر گولی بنائیں۔ اور رات کو سوتے وقت کھلائیں۔ تو کثرت احتلام کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ لیکن یہ واضح رہے۔ کہ اس فائدے کے لئے نوجوان گرم مزاج مریضوں میں ہی اسے استعمال کرنا مناسب ہے۔ کافور قوت باہ پر کیا تاثیر کرتا ہے۔ اسکے متعلق یونانی اور ویدک اطباء میں اختلاف ہے چنانچہ یونانی اطباء کافور کو مضعف باہ سمجھتے ہیں۔ اور اس کی سردی اور قوت تخدیر اس کی اس تاثیر پر دلالت کرتی ہے اس کے علاوہ تجربات بھی اس کی تصدیق کرتے ہیں۔ چنانچہ ایک طبیب لکھتے ہیں۔ کہ ان کے ایک دوست نے ساڑھے چار ماشے کافور ایک دن کھایا۔ تو اس کی قوت باہ میں ضعف کے آثار پیدا ہوئے۔ دوسرے دن بھی اس مقدار میں کھایا۔ تو اس کی قوت باہ بالکل جاتی رہی۔ تیسرے دن بھی استعمال کیا۔ تو اس کا یہ اثر ہوا کہ اس کا معدہ خراب ہو گیا۔ اور غذا کا ہضم ہونا موقوف ہو گیا۔ خود مجھے ایک واقعہ معلوم ہے کہ ایک مرتبہ طاعون کے زمانے میں ایک طبیب نے ایک طاعون کے مریض کو کافور بار بار استعمال کرایا۔ اگرچہ مریض اچھا ہو گیا۔ لیکن اس کی قوت باہ جاتی رہی۔ ویدک اطباء کے نزدیک کافور مقوی باہ ہے۔ اور وہ اس کو اس فائدے کی غرض سے مختلف معجونوں وغیرہ میں شامل کر کے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن بعض وید صاحبان اس سے اختلاف بھی رکھتے ہیں۔ چنانچہ ایک ویدک کتاب میں اس کو مضعف باہ لکھا ہے۔

کافور کی مضعف باہ تاثیر کے متعلق ڈاکٹر صاحبان کہتے ہیں۔ کہ یہ تھوڑی مقدار میں مقوی باہ بھی ہے لیکن زیادہ مقدار میں مضعف باہ اثر کرتا ہے لیکن مناسب یہی ہے کہ کافور کو تقویت باہ کی غرض سے استعمال نہ کیا جائے اگر اس کو تھوڑی مقدار میں بھی بار بار استعمال کیا گیا۔ تو اس سے بھی ضعف باہ کا اندیشہ ہے۔

کافور کی زہریلی تاثیر: کافور کو بطور زہر خورانی استعمال نہیں کیا جاتا۔ لیکن کوئی شخص اس کو زیادہ مقدار میں کھا لیتا ہے تو معدے میں درد ہونے لگتا ہے۔ متلی ہونے لگتی ہے۔ اور بعض اوقات قہیں بھی آنے لگتی ہیں۔ سر میں چکر آنے لگتے ہیں۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ ہڈیاں ہونے لگتا ہے۔ اور ہاتھ پاؤں میں تشنج شروع ہو جاتا ہے۔ جسم کا رنگ نیلگوں ہو جاتا ہے۔ اور ٹھنڈا پسینہ آنے لگتا ہے۔ پیشاب کا آنا نہ صرف

موقوف ہو جاتا ہے۔ بلکہ بعض اوقات پیشاب کی پیدائش ہی موقوف ہو جاتی ہے۔ اور آخر کار غفلت کی حالت میں مریض انتقال کر جاتا ہے اگر کافور کے کھانے سے مذکورہ بالا زہریلی علامتیں پیدا ہو جائیں۔ تو ایسی حالت میں قے لانے والی دوائیں دے کر قے کرائیں۔ انبوہ معدی کے ذریعے سے معدے کو دھو ڈالیں۔ اور پھر تقویت کیلئے ٹنگر نسوامیکا..... کھلائیں۔ یا کچلے کا کوئی مرکب استعمال کرائیں۔

کافور کے مرکبات

آب شفاء: کافور ایک حصہ ست پودینہ (پیپرمنٹ) ایک حصہ۔ ست اجوائن نصف حصہ تینوں چیزوں کو ملا کر ایک شیشی میں ڈال لگا کر رکھو۔ دو تین گھنٹے میں تینوں چیزیں خود بہ خود حل ہو کر عرق سی بن جائیں گی۔ اگر چاہیں کہ دو اجلد تیار ہو جائے۔ تو تینوں چیزوں کو کوٹ کر شیشی میں ڈالیں۔ اور تھوڑی دیر دھوپ میں رکھیں۔

مقدار خوراک: اس کی مقدار خوراک جوانوں کیلئے دو قطرے سے چار قطرے تک ہے۔ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق آدھے قطرے سے ایک قطرے تک دی جاتی ہے۔ اگر کسی مرض میں اس دوا کو بار بار دینے کی ضرورت پیش آئے تو دن رات میں بارہ قطروں سے زیادہ نہیں دینا چاہئے۔ اور اگر کسی مرض میں ایک ہی بار زیادہ مقدار میں دینے کی ضرورت ہو۔ تو پانچ قطروں سے زیادہ نہیں استعمال کرنا چاہئے۔

اثرات: یہ مرکب بیرونی طور پر استعمال کرنے سے مخدرو بے حسی پیدا کرنے والا اور رافع الغضن اثر کرتا ہے۔ اور خارش و التهاب کو دور کرتا۔ نیز جراثیم کو ہلاک کرتا ہے چنانچہ اپنی ان تاثیرات کی وجہ سے یہ ہر قسم کے عصبی دردوں مثلاً درد سر عصبی۔ درد امیرو (عصابہ) کان کے عصبی درد، چہرے کے عصبی درد۔ دانتوں کے درد، ذات الجنب یا سینے کے عصبی درد، درد کمر، گھٹیا اور موج وغیرہ میں تسکین درد کے لئے مالش کیا جاتا ہے۔ آب شفاء ورم کو دور کرنے کی تاثیر رکھتا ہے۔ اور اس مقصد کے لئے اس کو اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ پھوڑے اور پھنسیوں کی ابتداء میں کہ جب ان میں پیپ نہ پڑی ہو۔ ”آب شفاء“ استعمال کیا جاتا ہے۔ زخم بستری یعنی وہ زخم جو زیادہ لمبی بیماریوں کی وجہ سے پشت پر لیٹے رہنے کی

وجہ سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ”آب شفا“ لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ جراثیم کو ہلاک کرنے کی وجہ سے ایگزیمیا (جلن دار پھنسیوں) داد۔ چنبل، گنج ہر قسم کی خارش مثلاً فوطوں کی خارش۔ مقعد کی خارش وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پتی اچھل آنے پر بھی اس کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے تاکہ کی بدبو اور ناک کے کیڑوں کو دور کرنے کے لئے ”آب شفا“ مفید ثابت ہوا ہے۔ زہریلے جانوروں مثلاً بچھو، کنکھو، را۔ پھھر۔ پسو۔ ٹھمبل۔ بھڑ۔ تھیا اور شہد کی مکھیوں کے کاٹے کے لئے بے حد سودمند ہے۔ درد اور جلن کو فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔ نزلہ زکام۔ شدید کھانسی۔ خناق اور سل میں اس کے بخارات کا سونگھنا مفید ہے۔

اندرونی طور پر استعمال کرنے سے اندرونی اعضاء کے عصبی دردوں کو تسکین دیتا ہے۔ وجع الفواد اور فم معدہ کا درد وجع المعدہ معدے کا درد وجع الکبد (جگر کا درد) وجع الامعاء (آنتوں کا درد) اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ پیضے میں اس کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مگی اور قے کو روکنے کے لئے بہت مفید دوا ہے اس کے علاوہ دست و پچش۔ کرم شکم (پیٹ کے کیڑے) ذات الجذب (پسلی کا درد) ذات الریہ (نمونیا) اور سل میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے غرضیکہ یہ ایک ایسا عجیب و غریب مرکب ہے۔ کہ ایک ہوشیار معالج اکثر بیماریوں میں مختلف بد رقوں کے ساتھ اس کو استعمال کر کے مریض کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ اگر بال بچوں والے گھروں میں یہ دوا بنا کر رکھی جائے۔ تو بوقت ضرورت بہت سی تکلیفوں میں کام آسکتی ہے۔

ترکیب استعمال: سروغیرہ میں عصبی درد ہو۔ تو پھریری سے اس محلول دوا کو لگا کر ذرا انگلی سے مل دو پسلی کے درد اور گٹھیا وغیرہ میں مالش کرو۔ پھوڑے پھنسیوں پر ویسے ہی لگا دو۔ کان میں درد ہو۔ تو روغن گل دو قطرے میں..... یہ دوا ملا کر ٹپکاؤ۔ ڈاڑھ یا دانت کا درد ستارہا ہو۔ تو اس دوا میں روئی کا پھو یہ تر کر کے ڈاڑھ یا دانت پر رکھو۔ خارش (خواہ کسی عضو میں ہو) اور پتی میں روغن گل میں ملا کر لگاؤ۔ داد۔ گنج چنبل میں اسی کو لگاؤ۔ البتہ اگر ضرورت ہو۔ مثلاً خالص اسی کے لگانے سے سوزش ہو۔ تو تھوڑے سے روغن گل میں ملا کر لگاؤ۔ زہریلے جانوروں کے کاٹے پر ایک دو قطرہ ڈال کر انگلی سے مل دو۔ نزلہ و زکام میں

رومال پر اس دوا کے چند قطرے ڈال کر سونگھاؤ۔ اور تھوڑے نیم گرم پانی میں ملا کر اس سے ناک کو دھوؤ۔ فم معدہ کے درد میں تین چار قطرے یہ دوا عرق گلاب میں ملا کر پلاؤ۔ معدے کے درد، جگر کے درد قوئج اور نفخ شکم وغیرہ میں اجوائن کے عرق میں یا پانی میں ملا کر پلاؤ۔ ذات الجذب (پسلی کے درد) اور ذات الریہ (نمونیا) میں پسلیوں اور سینوں میں یہ دوا روغن گل میں ملا کر مالش کرو۔ اور دو دو قطرے عرق گاؤ زبان میں ملا کر پلاؤ۔ یا شربت اعجاز میں ملا کر چٹانا چاہئے پیضے میں اس دوا کے دو دو قطرے عرق گلاب میں ملا کر دو دو گھنٹے کے بعد برابر دیتے رہنے چاہئیں۔ یہاں تک کہ آرام کی صورت نظر آجائے۔ پیاس زیادہ ستاتی ہو۔ تو اس دوا کے دو قطرے مصری کی ڈلی پر ڈال کر چوسو۔ پیاس کم ہو جائیگی۔

جوشاندہ کافور: کافور دو تولے کو دو سیر پانی میں جوش دیں۔ لیکن برتن کو سرپوش سے ڈھانکے رکھیں دس منٹ تک جوش دینے کے بعد آگ سے اتار لیں۔ اور ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں۔ پیضے کے مریض کو یہ پانی دو دو تولے کی مقدار تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پلائیں۔ چند بار پلانے سے قے اور دستوں میں افاقہ معلوم ہونے لگے گا۔

حب کافور: کافور دو ماشے۔ بھنگ ایک ماشہ۔ دونوں کو پیس کر دانہ مونگ برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی تین تین گھنٹے کے بعد ایک دو گھونٹ پانی کے ساتھ دیں۔ قے خواہ کیسی ہی شدت سے آتی ہو۔ اور کسی دوا سے بند نہ ہوتی ہو۔ ان گولیوں کے استعمال سے بند ہو جاتی ہے۔

عرق کافور: کافور خالص ایک حصہ کو ریٹی فائیڈ اسپرٹ چار حصے میں ملا کر رکھیں۔ کافور اس میں حل ہو کر عرق بن جائے گا۔ ہیضہ۔ نفخ شکم اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔ سل و دق میں استعمال کیا جاتا ہے۔ نفت الدم (خون تھوکننا) میں فائدہ دیتا ہے۔ مقدار خوراک دو تین قطرے یہ محلول تھوڑے سے پانی میں ملا کر پیئیں۔

دوائے مسکن: کافور ایک تولہ کلورل ہائیڈریٹ ایک تولہ وڈن کو ملا کر ایک شیشی میں رکھیں۔ اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔ پیشانی پر لگانے سے سر کے درد کو فوراً تسکین دیتی ہے بچھو یا بھڑ کے کاٹے پر لگانے سے فوراً درد جلن کو کم کر دیتی ہے ڈاڑھ یا

کسی دوائی کا شرمندہ احسان نہیں ہوتا۔ کسی رس کا زیادہ استعمال کرنا اور کسی کا بالکل ہی نہ کرنا زیادہ تر خرابی خون کا باعث ہوتا ہے۔ میٹھا اور نمکین رس تو ہی قدرتی طور پر خواہ مخواہ ہی مل رہتے ہیں۔ اناجوں میں مٹھاس اور ساگ سبزیوں میں قدرتی اور معدنی نمک ہمیں ملتے ہیں۔ وہ ہمیں بہت مقدار میں چاہئیں اور ان کی فراہمی کا انتظام ٹھیک رہے۔ کھٹارس ہمیں بہت تھوڑا چاہئے۔ بعض باپریز لوگوں نے کھٹے رس کی قسم سی اٹھالی ہے۔ اور وہ پیڑ، ٹماٹر، کلفہ، جامن اور سنگترے تک سے پرہیز کرتے ہیں۔ یہ بھول ہے اور اس سے بڑھ کر بھول وہ لوگ کرتے ہیں۔ جو کھٹائی کا بے حد استعمال کرتے ہیں۔ صبح کو وہ روٹی کے ساتھ اچار لیں گے۔ سہ پہر کو وہ گول گپے۔ بھلے پکڑیاں کھائیں گے۔ اور اگر گاجر کی کانجی کا گلاس حاصل کر سکیں۔ تو اس سے بڑھ کر وہ کوئی نعمت ہی نہیں سمجھتے۔ رات کی روٹی کے ساتھ نیبو ہونا لازمی ہے۔ اور اگر اس کا موسم نہ ہو۔ تو صبح کی دھری ہوئی کھٹی دہی کا راستہ تو ضرور ہوا۔ ہاتھو کر یلا۔ آملہ۔ کچنار۔ سہانجنہ۔ چنگان۔ سنبل وغیرہ کی سبزی کھائیں۔ ان کے دشمن کریلہ البتہ کھالیں گے۔ اگر اس میں اپجور برابر وزن کا پڑا ہو۔ بعض لوگ اور خصوصاً گاؤں کے بچے میٹھے کا زیادہ استعمال کرتے ہیں اس طرح خون خواہ مخواہ خراب کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پس سب سے بڑا علاج خون کو صاف کرنے کا انسان کی عام غذا ہے۔ حسب موسم چھوٹے رس مناسب مقدار میں کھانے چاہئیں۔

مصنعی خون جڑی بوٹیاں (الف): چرائیہ۔ نیم۔ گلو۔ پت پاپڑا شاہترہ۔ چاشکو۔ کوڑ۔ کچور کالی زیری۔ دانہ دارو ہلدی اور پیڑ کی ڈوڈی۔ یہ گیارہ الگ الگ یا سب کو چند ایک کو ہم وزن ملا کر ہتھیلی بھر صبح و شام صرف ایک ہی وقت چیت بساکھ میں دو ہفتے بھر سادہ پانی سے پھانک لینا خون کو بہت اچھی طرح صاف کر دیتا ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ جسم میں چستی آتی ہے۔ خوراک بہتر طور پر جزو بدن ہوتی ہے۔ صحت میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔ ڈیڑھ تولہ بھرات کو بھگور کھنا اور سویرے مسل کر پانی نیچوڑ کر پی لینا بھی اسی طرح مفید رہتا ہے۔ ان کی تاثیر خشک ہونے کی وجہ سے گھی دودھ کا استعمال کچھ زیادہ ہے۔

(ب) دنہ اور دارو ہلدی کے پتوں کے کاڑھ سے رسونت تیار ہوتی ہے۔ جو کہ تین

انت کا درد خواہ کیسا ہی شدید ہو۔ ایک پھریری اس میں تر کر کے رکھیں در فوراً دور ہو جائے گا۔
ذرور قلاع: بنسلوچن۔ دانہ الاچھی خورد۔ کتھ سفید۔ پرانی کھمبی۔ سنگ براحت۔ زرورد۔ شورہ قلمی۔ گاؤ زبان جلائی ہوئی۔ بورک ایسڈ ہر ایک ایک تولہ۔ نیلا تھو تھا بریاں تین ماشے۔ سب کو نہایت باریک پیس چھان کر شیشی میں رکھیں۔ اور بوقت ضرورت ایک چٹکی منہ میں چھڑکیں۔ قلاع خواہ کیسا ہی پرانا اور شدید ہو۔ اسکے استعمال سے بہت جلد آرام ہو جاتا ہے۔
نفوخ کا فور: نوشادر ایک تولہ۔ کافور تین ماشے کو پیس کر شیشی میں بند کر کے رکھیں۔ کیسا ہی درد سر ہو اس کے سونگھنے سے جاتا رہتا ہے۔ ڈاڑھ اور دانت کے درد کو بھی تسکین ہوتی ہے۔

پنجاب اور یو۔ پی کی زمین اس کے بہت موافق ہے۔ یہاں اس کے درخت لگا کر کافور بنانے میں ملک کو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔
میری مجبوریاں کیا پوچھتے ہو کہ جینے کے لئے مجبور ہوں میں

محررات

موسم بدل رہا ہے۔ موسم کی تبدیلی پر اکثر لوگوں کے خون میں خرابی کا اظہار ہوتا ہے۔ خارش، پھوڑا، پھنسی وغیرہ کئی قسم کی شکایات ہو جاتی ہیں۔ میں چاہتا ہوں۔ کہ ایسے نسخے لکھوں جن سے خرابی خون کی کوئی بھی علامت نہ رہے۔

علاج بذریعہ غذا: خوراک کے ذائقوں کی چھ قسمیں ہیں۔ میٹھا۔ کھٹا۔ نمکین۔ کڑوا۔ کیلا اور چرپرا۔ اسی طرح ہم کہہ سکتے ہیں۔ کہ تمام خوردنی اشیاء چھ رسوں میں منقسم ہیں سلسلہ وار ان کی مثال دینے سے یہ بات زیادہ صاف ہو جائے گی۔ کھانڈ۔ نیبو۔ نمک۔ کونین۔ بالکل کچا بیر اور مرچ اپنے میں ایک ایک خاص رس رکھتے ہیں۔ بعض چیزوں میں دودو چار رس بھی اکٹھے ہوتے ہیں۔ قدھاری انار میں میٹھا اور کھٹارس۔ پختہ ہڑ میں چھبوں رس اور لہسن میں پانچ رس ہوتے ہیں۔ اگر سال کے بارہ ماہ ہم موسم کے مطابق ہر قسم کا رس رکھنے والی چیزیں کھاتے ہیں تو خون کا کیمیائی توازن ٹھیک رہتا ہے۔ وہ خراب نہیں ہوتا اور

اطر یفل زمانی کی تیاری: (۱) چھلکا ہرڑ۔ ہیڑہ۔ آملہ ہر ایک چار چار تولہ۔
چھلکا ہرڑ کالی۔ ہرڑ کالی ۳ تولہ۔ دھنیا خشک سات تولہ۔ طباشیر۔ پھول گلاب۔ پھول کنول
ہر ایک ڈیڑھ ڈیڑھ تولہ۔ تروی سفید سات ماشہ۔ گوند کثیر اتیرہ ماشہ۔ صندل سفید ایک تولہ۔
بادام روغن ایک تولہ (۲) لسوڑیاں ہر ایک سو عدد۔ گل بنفشہ ۲ ۱/۲ تولہ پہلی ادویات کو کوٹ
چھان کر بادام روغن میں چرب کریں۔ پھر نمبر ۲ کی ادویات کو ایک سیر پانی میں جوش
دیویں۔ جب وہ نصف رہ جاوے۔ تو مل چھان کر صاف کریں۔ سہ چند کھانڈ کی چاشنی نمبر ۲
والی ادویات ملا کر تیار کریں اور پھر نمبر ۱ کا سفوف بھی ساتھ شامل کر کے مرتبان میں محفوظ
رکھیں۔ یہ اطر یفل تیار ہے۔ مقدار خوراک ۳ ماشہ سے ایک تولہ تک ہمراہ دودھ۔ دافع قبض
ہے۔ دائمی نزلہ کو مفید ہے۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ از حد مفید ہے۔

بالوں کو سیاہ کرنے والا تیل: اندرانی سبز رنگ سرخ پھول والی ایک پاؤ۔
بھنگرہ ۵ تولہ۔ ہلیلہ زرد ۵ تولہ۔ چھلکا اخروٹ ۲ تولہ۔ برگ نیل ۴ تولہ۔ برگ حنا ایک
تولہ۔ گڑ پرانا ۴ تولہ۔ برگ حنا ایک تولہ۔ گڑ پرانا ۴ تولہ۔ مازو ۲ تولہ۔ گوہ چون ۴ تولہ۔ ان
کو ایک لوہے کے برتن میں اس قدر پانی ملا کر دفن کریں۔ کہ پانی میں سب اشیاء ڈوب
جائیں۔ ۲۹ روز کے بعد نکال کر جوش دیویں۔ اور لوہے کی چھلنی میں چھان کر ہموزن
سرسوں کا تیل ڈال کر پکاویں۔ جب جل کر صرف تیل رہ جاوے تو استعمال میں لاویں
بالوں کو سیاہ کرے گا۔

برائے کالی کھانسی: نوشادر سوہاگہ سفید۔ جو کھار۔ نمک سو نچل ہر ایک ایک
تولہ۔ اجوائن خراسانی ۳ تولہ۔ پھل کٹائی خورد (مولیاں) بارہ تولہ۔ سب کو باریک کر کے
ایک کوزہ گلی میں بند کر کے چار پانچ سیراپلوں کی آگ دیویں۔ سرد ہونے پر نکال کر باریک
پیس کر بقدر دورتی ہمراہ عرق بادیان یا شہد استعمال میں لاویں۔ از حد مفید ہے۔

شر بت شفا کا نسخہ: عنب تیس عدد۔ لسوڑیاں پچاس عدد۔ ختم خطمی۔ ختم خبازی
ہر ایک ڈیڑھ تولہ۔ ملٹھی چھلی ہوئی۔ زوفا ہر ایک تین تولہ۔ انجیر بیس عدد۔ پر سیاوشاں ۲ ۱/۲
تولہ، کھانڈ دس چھٹانک۔ تمام ادویات کورات کے وقت ایک سیر پانی میں بھگو کر صبح کو جوش

چار رتی صبح کے وقت مکھن میں لپیٹ کر نگل لی جائے تو خون کی جملہ امراض کیلئے مفید ہے۔
معدنیات سے علاج: گندھک آملہ سار ۳ تولہ۔ گھی دو تولہ۔ دودھ ۱۶
تولہ۔ پہلے لوہے کے کڑچھے میں ۱/۲ تولہ گھی اور سالم آملہ سار گندھک آگ پر گرم کریں۔
جب گندھک بالکل پگھل جائے۔ تو اسے دودھ والے برتن میں الٹ دیں۔ پھر گندھک
نکال کر اور ۱/۲ تولہ گھی مزید ڈال کر اسی طرح گرم کر کے دودھ میں ڈال دیں۔ چار بار اسی
طرح کریں۔ یہ گندھک اب کھانے کے لائق ہو گئی ہے۔ ایک ماشہ بہ شدہ گندھک صبح کے
وقت دو تولہ مکھن میں ملا کر کھالیں۔ بہت مصفی خون اور مقوی چیز ہے۔ کڑوی بالکل نہیں۔
نہایت بے ضرر ہے۔

اول تو حسب ہدایت غذا سے ہی مصفی خون کا فائدہ اٹھانا چاہئے۔ ورنہ متذکرہ
بالا جڑی بوٹیاں خاصی مصفی ہیں۔ اور ساتھ ہی طاقت بخش۔ ان کے استعمال سے خون کی
خرابی سے پیدا ہونے والے امراض پھوڑا پھنسی وغیرہ کی شکایت نہ ہوگی۔ ایک نسخہ پھوڑا
پھنسی کے متعلق بھی لکھا جاتا ہے۔

کالی مرہم: ہر قسم کے پھوڑا پھنسی اور زخم کیلئے اکسیر ہے۔ پہلے پلٹس باندھ
دیں۔ تاکہ پانچ گھنٹہ میں زخم کا منہ صاف ہو جائے۔ اسکے بعد صاف کپڑے کا ٹکڑا قینچی سے
زخم کے مطابق کاٹ کر اس پر یہ مرہم لگا دیں۔ زخم کو اچھا کر کے اترے گی۔ اگر اندر میل
زیادہ ہوگا تو ایک دو پھاہے اتریں گے۔ پھر پختہ ہو جائے گی (نسخہ) لوہے کی کڑھائی میں
ایک چھٹانک تیل تل میں ۱/۲ چھٹانک سندھور۔ ایک تولہ دیسی صابن ڈال کر آگ پر چڑھا
دیں۔ اور آہستہ آہستہ ہلاتے جائیں۔ جب کالا ہونے لگے۔ تو رال ۹ ماشہ اور سرمہ سفید دو
ماشے نہایت باریک پیس کر ملا دیں۔ اور پانچ منٹ کے بعد اتار دیں پلٹس کا ذکر اوپر آیا ہے
اس کا طریقہ یہ ہے۔ کہ تھوڑا آٹا لے کر اس میں آٹھ دس بوند تیل کے تیل کی اور ہلکی سی
چنگی ہلدی کی ملا کر اتنا پانی ڈالیں۔ کہ پتلا ہو جائے۔ پھر آگ پر رکھ کر گاڑھا لیں۔ ڈاکٹر
لوگ ہلدی نہیں ملا تے۔ اس سے کپڑے پر بھی پیلے داغ لگنے کا احتمال ہے۔ درد اور سوجن
کے لئے ہلدی کا ملانا مفید رہتا ہے۔

دیویں۔ جب نصف پانی رہ جاوے۔ تو تل چھان کر کھاٹ ملا کر شربت پکاویں مقدار خوراک ۳ تولہ صبح اور تین تولہ شام عرق گاؤ زبان ملا کر استعمال کریں۔ کھانسی۔ نزلہ۔ زکام۔ دمہ۔ نمونیا کو مفید ہے بلغم صاف کرتا ہے۔

حب قبض کشا: ایلوا۔ ریوند عصارہ۔ شحم حظل (گودا تماں) ہر ایک تولہ تولہ مصطکی روئی ۶ ماشہ سب کو باریک کر کے عرق گلاب کی مدد سے بخود کی مانند چھوٹی چھوٹی گولیاں بناویں۔ اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ ضرورت کے وقت رات کو دو گولی دودھ یا پانی سے استعمال کریں۔ قبض کی شکایت جاتی رہے گی۔

لوہ آسو: پوست ہلیلہ۔ ہلیلہ۔ آملہ۔ قفل دراز۔ ناگر موتا۔ اجوائن۔ کشتہ آہن۔ بڑنگ۔ چترک۔ ہر ایک تولہ تولہ۔ گل دھاوا ایک سیر۔ شہد خالص سواتین سیر۔ پرانا گڑ پانچ سیر۔ تمام ادویات کو سفوف کر کے باقی اشیاء کے ساتھ ایک چکنے مٹکے میں ڈال دیں۔ اور ۲۵ سیر پختہ پانی ڈال کر مٹکے کا منہ ڈھکنا دے کر ملتان مٹی سے بند کر دیویں۔ ایک ماہ تک رہنے دیویں۔ پھر نتھار کر بوتلوں میں بھریویں۔ مقدار خوراک ۶ ماشہ سے ایک تولہ بعد خوراک دن میں دو بار کھانسی یرقان۔ بواسیر۔ ہاضمہ کی خرابی اور ضعف جگر کو مفید ہے۔

مرہم برائے قوبا: (داد دھڑ ری) ہڑتال ورقیہ ۱۰ تولہ۔ پارہ ایک تولہ۔ گندھک آملہ سارا ایک تولہ۔ روغن نور د یعنی گھی پانچ تولہ۔ تمام اشیاء کو ۲۳ گھنٹے تک کھل کر کے گھی ملاویں۔ اور کام میں لائیں۔ (۳۳)

جن سنگ اور آپ

ایک انتہائی مفید بوٹی جسے مغربی دنیا کی صحت سے تعلق رکھنے والی تمام وزارتوں نے بے ضرر قرار دیا ہے

کسی بھی جڑی بوٹی کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ انسان کو کسی قسم

کا نقصان نہ پہنچائے جدید سائنس کی تحقیقات کے مطابق جن سنگ مکمل طور پر بے ضرر ہے۔ اس پر تحقیق کرنے والے ایک سائنس دان نے انفرادی طور پر یہ تحریر کیا ہے کہ اگر اس بوٹی کی زیادہ مقدار بھی استعمال کر لی جائے تو یہ کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔

سائنس دان برگ مین نے تجربات کے دوران ایک جانور کو ۳۰ گرام فی کلو گرام جسمانی وزن کے حساب سے روسی جن سنگ کھلا دی۔ تب کہیں جا کر مضر اثرات ظاہر ہوئے یہ مقدار اگر ایک ہی وقت میں انسان کو دو کلو کھلا دی جائے تو اس کے برابر ہے میلان یونیورسٹی میں ایک سائنسدان نے ۱۰ گرام جن سنگ ایک چوہیا کو کھلا دی (جو کہ ۷۰۰ گرام انسان کو دی جائے تو اس کے برابر ہے تو بھی کسی قسم کے مضر اثرات ظاہر نہ ہوئے جب کہ پیرس یونیورسٹی کے پروفیسر سیول نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ مقررہ مقدار سے اگر ۱۰۰۰ سے ۵۰۰۰ گنا زیادہ جن سنگ دی جائے تو تب کہیں جا کر مضر اثرات ظاہر ہوتے ہیں جن چوہیوں پر تجربات کئے گئے وہ اتنی زیادہ مقدار کو نہ کھاسکے۔ مگر ان کے معدے زیادہ مقدار کھانے سے بڑے ہو گئے۔ پھر کسی قسم کے مضر اثرات ظاہر نہ ہوئے۔

لندن یونیورسٹی میں چوہوں کی پیدائش سے لے کر ان کی موت تک جن سنگ زیادہ مقدار میں کھلائی جاتی رہی لیکن ان پر کوئی نقصان وہ اثرات ظاہر نہ ہوئے۔ کچھ تجربات کے دوران مشاہدہ میں آیا ہے کہ جن سنگ کے استعمال سے غنودگی پیدا ہوتی ہے حقیقت میں یہ دوا کے اثر کا ہی ایک حصہ ہے۔

جن سنگ کا مسکن اثرات ظاہر کرنا اس کے عمل میں شامل ہے۔ کوریا کی جن سنگ کے مرکبات میں Rbi اور گلوکوسائیڈ استعمال کر کے اس کے مسکن اثر کو زائل کر دیا جاتا ہے۔ یہ نقطہ مغربی طریقہ علاج کے خلاف ایک دلیل کے طور پر پیش کیا جاتا ہے کہ ایک کیمیائی مرکب کو علیحدہ کر کے استعمال کروانے سے مابعد اثرات پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ارتھرو کوکس، روسی جن سنگ میں انتہائی محفوظ دوا ہے۔ اگر یہ ۳۰ گرام فی کلو گرام جسمانی وزن کے برابر استعمال کی جائے تو تب جا کر اس کے برے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ جانوروں کو زیادہ مقدار میں ارتھرو کوکس کھلائی گئی، لیکن برے اثرات ظاہر نہ

ہوئے، بلکہ ان کی بھوک بڑھ گئی۔ ان کا وزن بڑھ گیا اور ظاہر ان کی طاقت بھی بڑھ گئی۔

مغربی دنیا کی صحت سے تعلق رکھنے والی تمام وزارتوں نے جن سنگ کو بے ضرر قرار دیا ہے امریکہ میں جن سنگ ٹی عام استعمال میں لائی جاتی ہے اس پر یہ تحریر ہوتا ہے کہ اس کا استعمال انسانی مشاہدات پر مبنی ہے۔ ارتھروکوکس کو بھی اسی طرح استعمال کرایا جاتا ہے۔ جن سنگ گذشتہ ۴۰۰۰ سال سے انسانی استعمال میں ہے اگر یہ فائدہ مند نہ ہوتی یا پھر مضر اثرات کی حامل ہوتی تو انسان بہت عرصے پہلے ہی اس کا استعمال ترک کر چکا ہوتا، چنانچہ یہی اس کی افادیت کی سب سے بڑی دلیل ہے۔

جدید سائنسی تحقیق نے یہ دعویٰ کیا ہے کہ ہر دوا کے کچھ نہ کچھ مابعد اثرات ہوتے ہیں۔ کسی دوا کے اثرات انتہائی مضر ہوتے ہیں اور کسی کے بالکل نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں جیسا کہ جن سنگ میں دیکھا گیا ہے۔

کافی یا چائے پینے والے لوگوں کو جن سنگ کے استعمال کے دوران کافی اور چائے کا استعمال کم کر دینا چاہئے۔

کیلے فورنیا یونیورسٹی کے ڈاکٹری کل جس نے ۱۳۳۳ ایسے افراد کا مشاہدہ کیا، جنہوں نے متواتر جن سنگ استعمال کی، ان میں سے ۱۴ افراد میں غنودگی بڑھ گئی اور بلڈ پریشر زیادہ ہو گیا، اس کی وجہ Corticosteriod بیان کی گئی، یہ بھی ممکن ہے کہ یہ اثرات انسان میں کسی اور وجہ سے پیدا ہوئے ہیں لہذا زیادہ مقدار میں جن سنگ کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے یہ مضر اثرات انہی افراد پر ظاہر ہوئے جنہوں نے جن سنگ کی ضرورت سے زیادہ مقدار ایک سال متواتر استعمال کی اور ساتھ ہی کیفین ملے مشروبات استعمال کرتے رہے۔ جن سنگ کے استعمال سے پہلے ذیل میں دی گئی ہدایات پڑھ لینی چاہئیں۔

(۱) اسے متواتر ایک ماہ استعمال کرنا چاہئے اور پھر ایک ماہ کا وقفہ دے کر دوبارہ استعمال کرنا چاہیے۔

(۲) اسے موسم خزاں میں اور سردیوں میں استعمال کرنا چاہیے۔

(۳) کبھی کبھار اس کے استعمال سے انسان پر غنودگی کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

(۴) وہ لوگ جو پہلے ہی جذباتی ہوں، ہسٹیریا کا شکار ہوں، اس کے استعمال سے گریز کریں۔ نیز بہت زیادہ طاقتور افراد کو بھی اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(۵) ۴۰ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں اور بیماری کے باعث کمزوری محسوس کرنے والے لوگوں میں انتہائی مفید ہے۔

(۶) اسے کسی بیماری کے دوران استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(۷) کیفین اور ہارمون کے استعمال کے دوران جن سنگ کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔

قرشی دوا خانہ جلد ہی (موسم سرما میں) پاکستان میں پائی جانے والی جن سنگ سے ”قرشی جن سنگ ٹانک“ قرشی جن سنگ پیسٹ اور قرشی جن سنگ ٹی تیار کر کے مارکیٹ میں لا رہا ہے۔ جن سنگ دل کے مریضوں کو ٹانک کے طور پر استعمال کروانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ چین میں اس کو عام استعمال کیا جاتا ہے ڈاکٹری جو کہ امریکہ میں محکمہ صحت کی ایک بڑی آسامی پر فائز ہیں اور چین کی جڑی بوٹیوں پر تحقیق کا کام سرانجام دے رہے ہیں نے اپنے تجربات کی روشنی میں بتایا کہ جس شخص پر دل کا حملہ ہو چکا ہو۔ اس کے لئے جن سنگ انتہائی مؤثر دوا ہے۔ چین میں ڈاکٹروں نے مشاہدہ کیا ہے کہ مغربی دواؤں کے استعمال سے بلڈ پریشر بہت جلد بڑھ جاتا ہے اور جلد ہی کم ہو جاتا ہے جب کہ جن سنگ دل کے عمل کو زیادہ عرصہ تک متوازن رکھتا ہے ان حالات میں وہ دوا جو بلڈ پریشر کو بڑھا دے کافی اہمیت کی حامل ہے۔ دوسری طرف یہ چیز بھی مشاہدہ میں آئی ہے کہ جن سنگ ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے۔ تحقیق کے دوران یہ بات بھی دیکھی گئی کہ جن سنگ کے استعمال سے سب سے پہلے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے اور کچھ عرصہ بعد زیادہ ہو جاتا ہے اور آخر کار نارمل ہو جاتا ہے جن سنگ روس میں ارتھروکوکس کے کارخانے میں کام کرنے والے کارکنوں کو استعمال کروایا گیا تو بآبی بلڈ پریشر کم ہو گیا۔ اس نے خون میں کولیسٹرول کی سطح کو متناسب کر دیا۔ انسان میں تھکاوٹ کے احساس اور نامردی پر بھی جن سنگ کے اثرات کو پرکھا گیا اور اس میں اس حد تک کامیابی حاصل ہوئی جتنی موجودہ ایلوپیتھک سسٹم کی ادویات سے حاصل ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کو جب جن سنگ استعمال کروائی گئی تو خون میں شوگر کا

چین میں جڑی بوٹیوں کا استعمال

دانتوں کے لئے کلوروفل پیسٹ، دہی کو چہرے پر لگانے کا عمل مکمل ہو چکا ہے۔ چشمے کے پانی اور جنگلی چادلوں سے تیار کردہ غذا کا قصہ بھی پرانی بات ہے۔ خوش بو کے لئے اگر بتی جلانا بھی اوزون کی چادر کے لئے خطرہ ہے۔ ان سب پرانی چیزوں کی جگہ اب چین کی جڑی بوٹیوں کے استعمال پر زیادہ توجہ ہے۔

چین کے باشندوں کو جڑی بوٹیوں کا علم ایک عرصہ دراز سے ہے۔ ان کی زبان میں جڑی بوٹیوں کے لئے ”گرانمایہ“ یا ”قیمتی“ کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔ کیشن سے الہن بوطارتک کے پورے علاقے میں آپ کسی بھی دادی نانی قسم کی معمر خاتون سے دریافت کریں تو وہ بلا جھجک اس امر کی تصدیق کریں گی کہ جو چیز سستی ہوتی ہے وہ فائدہ مند نہیں ہوتی۔ مغرب کے دوا ساز صنعت کاروں کا بھی یہی خیال ہے۔ شاید ان لوگوں کی مشیر چین کی دادی نانی قسم کی خواتین ہوں گی۔

آخر ادویہ کی ضرورت ہوتی کسے ہے؟ ۱۹۹۰ء میں صارفین ادویہ کو جو تربیت دی گئی ہے، اس کے تحت وہ خالص، قدرتی اور موسم و ماحول کے مطابق ادویہ حاصل کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔ چین کی جڑی بوٹیاں ان تمام اوصاف سے متصف ہونے کی وجہ سے ان کی اس بے چینی کا مکمل حل ہیں۔ جدید سماعتوں کے لئے دراصل یہ لفظ جادو کا اثر رکھتا ہے اور جادو کا بھی ایسا اثر کہ وہ چین کی جڑی بوٹیوں کی تعریف سن کر کبھی ان کے اصلی ہونے یا ان کے پیدا ہونے کے مقام تک کے بارے میں کوئی سوال نہیں کرتے۔

بہر حال اب یہ انکشاف ہوا ہے کہ بہت سی چینی جڑی بوٹیاں حقیقت میں جڑی بوٹیاں نہیں ہیں بلکہ وہ جڑیں، پیڑوں کے بکل، لکڑی کے ٹکڑے، بیج، گریاں، پھلیاں، چڑیوں کے گھونسلے اور موتی وغیرہ ہیں، جڑی بوٹیوں سے دوا تیار کرنے والے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ایک فطر خور کثیر اجموم سرما کے پورے عرصے میں زمین کے نیچے ریگتار ہوتا ہے، اور جسے چینی زبان میں ”تنگ چنگ چو“ کہا جاتا ہے، وہ گرمیوں کے موسم میں ڈھیلی ڈھالی اور

لیول گر گیا جن سنگ کے استعمال سے کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ مکمل توجہ سے کام کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے اور تھکاوٹ کے اثرات کم ہو جاتے ہیں جن سنگ کا استعمال جگر کے فعل کو تیز کرتا ہے اور انٹی بائیوٹک کے مابعد اثرات کو زائل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پاکستان میں جن سنگ بوٹی کی دریافت:

دنیا بھر میں اس وقت سب سے زیادہ بیش قیمت بوٹی جن سنگ ہے جو ابتداء میں چین روس اور کوریا میں پائی جاتی تھی۔ اس بوٹی نے اپنی افادیت کی وجہ سے اتنی شہرت حاصل کی کہ امریکہ اور یورپ میں اس کی مانگ میں برابر اضافہ ہوتا رہا اور لوگ اس سے استفادہ حاصل کرتے رہے۔ اس کی خوبیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے امریکہ اور کینیڈا میں اس کی کاشت شروع ہو گئی۔ جاپان نے بھی کافی تنگ و دو کے بعد اپنے علاقے میں جن سنگ کی اقسام کو دریافت کر لیا ہے اور اسے اتنا ہی مفید پایا ہے جتنا کہ کوریا، چین اور روس کی بوٹی مفید ہے۔ قرشی ہربل لیبارٹری کو یہ فخر حاصل ہے کہ اس کی شب و روز کی کوششوں سے پاکستان میں بھی جن سنگ کی ایک قسم دریافت کر لی گئی ہے اور جس علاقے سے یہ بوٹی دریافت ہوئی ہے وہاں کے لوگ صدیوں سے اس بوٹی سے استفادہ حاصل کر رہے ہیں۔ مزید تحقیق کے لئے یہ بوٹی ”پی سی ایس آئی آر لیبارٹریز لاہور“ اور پنجاب یونیورسٹی (شعبہ فارمیسی) کو مہیا کر دی گئی ہے اور وہاں بھی اس پر تحقیقی کام شروع ہو چکا ہے۔ قرشی ہربل ریسرچ لیبارٹری دو سال سے اس پر ریسرچ کر رہی ہے اور یہاں اس کا موازنہ کوریا کی جن سنگ بوٹی سے کیا جا رہا ہے اب تک کی تحقیق کے مطابق کوریا اور پاکستان کی ”جن سنگ بوٹی جلد ہی“ قرشی ہربل لیبارٹری قرشی دوا خانہ کی وساطت سے تین مختلف صورتوں میں پیش کر دے گی۔ یعنی قرشی جن سنگ ٹانک ۲ قرشی جن سنگ پیسٹ اور ۳ قرشی جن سنگ ٹی۔

ہمارے عوام جلد ہی اس بوٹی سے استفادہ حاصل کر سکیں گے۔ یہ بوٹی کسی زمانہ میں صرف امراء اور رؤسا کے تصرف میں رہتی تھی۔ انشاء اللہ ”قومی صحت“ کے آئندہ شمارے میں کوریا کی جن سنگ بوٹی اور پاکستان کی جن سنگ بوٹی کی کیمیائی ترکیب پر روشنی ڈالی جائے گی۔ (۳۵)

نئی ماں (زچہ) کی صحت کیلئے یہ نہایت مفید ہے۔

”کے چنگ ما“ بوٹی کا استعمال دراصل جڑی بوٹیوں کے استعمال کا آغاز ہے، اختتام نہیں۔ ایک اچھے اور خوش و خرم گھرانے کیلئے جڑی بوٹیوں کا استعمال ہر طرح کی خوشی اور فلاح کی ضمانت ہے۔ اگر جڑی بوٹیوں کا ایک مرکب کسی کی ضرورت سے زیادہ بڑھی ہوئی گرمی کو کم کرتا ہے تو دوسرا مرکب سردی کی ستائی ہوئی کسی بڑی بوڑھی کے جسم میں حرارت یا گرمی بڑھاتا ہے۔ مرغی کے ساتھ تیار کیا ہوا جڑی بوٹیوں کا سوپ ذہانت میں بھی اضافہ کرتا ہے لہذا ابتدائی جماعتوں سے اعلیٰ امتحانات تک بڑی بوڑھیاں اپنے بچوں کو اس کا استعمال کراتی ہیں۔

سڑک پر موجود دوا ساز زبردست تجارت کر رہا ہے، کیوں کہ وہ جسم کی چوٹ، خسرہ، حلق کے غدد اور چمچک جیسے تمام امراض کا علاج کرتا ہے۔ خود کو یا اطراف کی اشیا کو چکراتا ہوا محسوس کرنے یا رات کی بے بصری، گھٹی والے طاعون یا زرد بخار میں بھی اگر اس دوا ساز سے مشورہ لیا جائے یا اس کی جڑی بوٹیاں لی جائیں تو وہ علاج کیلئے آمادہ ہو جائے گا۔ بیماری کے سلسلے میں میرے گھر کے لوگ کسی طرح کی مہم جوئی کو پسند نہیں کرتے۔ میرے بچے جوں جوں بڑے ہوتے جاتے ہیں زیادہ نازک مزاج اور زیادہ محتاط ہوتے جاتے ہیں۔ اگر وہ دیکھیں کہ پھولوں کی پتیاں جیسی بے ضرر چیز بھی ٹھنڈے ہوتے یا ابلتے ہوئے پانی پر تیر رہی ہے تو وہ فوراً اعتراض کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ چڑیوں کے گھونسلے کی تو ان سے بات ہی کرنا فضول ہے۔ آنٹی لٹی ناک کے نتھنے پھلا کر کہتی ہیں کہ ذرا غور کرو کہ میرے خسر ہفتے میں تین مرتبہ چڑیوں کے گھونسلے ابال کر پیتے تھے اور انہیں کبھی کھانسی نہیں ہوئی۔

میں نے کبھی چڑیوں کے گھونسلے ابال کر نہیں پئے اور مجھے بھی کھانسی کبھی بہت زیادہ نہیں ہوئی۔ ممکن ہے کہ مجھے یہ حسد ہوتا ہو کہ اب کوئی بھی بہورات کے تین بجے اٹھ کر چڑیوں کے گھونسلوں کا یہ نسخہ میرے لئے تیار نہیں کر سکتی۔ اٹھارویں صدی کے ایک تاجر نے سنا تھا کہ چڑیوں کا گھونسلہ قوت مردی کے لئے بہت مفید ہے۔ تاہم بظاہر یہ معمولی سا نسخہ

بے جان سی حالت میں گھاس کے ساتھ اگ آتا ہے لیکن سردیوں میں وہ گھاس کے نیچے دوبارہ کیڑے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ حیرت ہے کہ یہ کیڑا جڑی بوٹی کہلاتا ہے!

چینی جڑی بوٹیوں کے بارے میں یہ انکشاف ایک واضح تنبیہ ہے، لیکن چینی دوا ساز جب اپنی موسلی اور کھل لے کر عجیب و غریب منطق پیش کرتے ہیں تو ان کا جواب کون دے سکتا ہے اور ان کی منطق کا مقابلہ کون کر سکتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ان کے پاس ایسی ٹوکریاں رکھی ہیں جن میں لکڑی کے ٹکڑے رکھے جاتے ہیں اور تلی جیسے چھوٹے چھوٹے کیڑوں کو بھی دھوپ میں سکھایا جا رہا ہوتا ہے اور وہ کہہ رہے ہوتے ہیں کہ سانپ کی ہڈی اکسیر کا کام کرتی ہے۔

دوا ساز حضرات کو ریا کی ایک نہایت اعلیٰ قسم کی اور نہایت قیمتی بوٹی ”جن سنگ“ کے استعمال کی سفارش نہایت دیانت داری سے کرتے ہیں۔ جب کوئی دوا ساز کسی خاتون کا ہب کو دیکھتا ہے کہ اس بائیں ہاتھ میں انگلی ہے، تو وہ نہایت اعتماد سے کہتا ہے کہ ”یہ مردوں کے لئے بہت مفید ہے“ اس کے بعد وہ ہوا میں سکھائی ہوئی سرخ رنگ کی بوٹی کے بارے میں کھڑوں کو صاف کر کے باندھ دیتا ہے اور اپنی گاہک کو چلتے وقت مشورہ دیتا ہے کہ اس کو ”ہلکے ہلکے پکائیں“ یعنی اس وقت پکائیں جب تک نسخے میں شامل دوا کی جڑیں مرغی کے سوپ کے ساتھ دو تین گھنٹے میں ابلنے کے قریب ہو جائیں۔ ”جن سنگ“ ناقابل برداشت حد تک کڑوی ہوتی ہے، لیکن چینی حضرات اس کی تعریف میں زمین آسمان کے قلابے ملا تے رہتے ہیں۔ اگر ایک مرتبہ کسی گھر میں بچہ ہو گیا، خواہ وہ جن سنگ کی مدد سے ہوا ہو یا بغیر اس کی مدد کے، اس گھر میں چینی جڑی بوٹیاں دوبارہ اگائی جاتی ہیں۔ کسی نئی ماں کے لئے صرف آرام اور اچھی غذا کافی نہیں ہے بالخصوص اگر اس گھر میں کوئی سخت گیر بڑی بوڑھی بھی موجود ہو۔ ایسی صورت میں وہ نئی ماں خوش نصیب ہوگی جسے ”کے چنگ ما“ جی بوٹی سے چھٹکارا حاصل ہو جائے۔ اسے مرغی کے ساتھ مقامی شراب یا تازی میں پایا جاتا ہے۔ اس کو اس وقت پیا جاتا ہے جب یہ گرم ہوتی ہے۔ چین کی بڑی بوڑھیاں اسے بہت مفید سمجھتی ہیں اور نئی ماں کو مجبور کرتی ہیں کہ وہ اس کا استعمال کرے، کیوں کہ ان کے نزدیک

ہمارے ہاں لوگ تازہ ادراک کتر کر کھانوں میں مسالے کے طور پر استعمال کرتے ہیں، جس سے کھانے میں لذت بڑھتی ہے اس کے علاوہ اسے اچار کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ادراک کے کیمیائی تجزیے کے مطابق اس میں فراری روغن (وولیٹائل آئل) تیز تلخ رال، گوند، نشاستے، ریشے، ایسے ٹک ایسڈ اور گندھک وغیرہ کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ دوائی اعتبار سے ادراک نظام ہضم کے فعل کو تیز کرتی ہے۔ ریاح خارج کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت کو درست کرتی ہے۔ معدے کی اصلاح کرتی ہے۔ ثقیل و بادی اشیاء کے ہاضمے میں مدد دیتی ہے اور بادی پن ختم کرتی ہے۔

ادراک بلغمی مزاج والوں کیلئے بہت مفید ہے۔ بلغمی امراض میں ادراک کے تازہ رس میں دو چمچے شہد ملا کر چاٹ لیا جائے۔ اس سے گلے اور سینے کا بلغم صاف ہو جاتا ہے۔ ادراک کا استعمال سردی کم کرتا ہے اور جسم میں حرارت کا احساس پیدا کرتا ہے۔ تازہ ادراک کا رس بد ہضمی، اچھارے، ریاح، مروڑے میں مفید ہے اور پیشاب آور بھی ہے، تازہ ادراک کا رس اور لیموں کا رس ملا کر استعمال کرنے سے قوت ہاضمہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر ان دونوں چیزوں کے رس میں ہم وزن نمک سیاہ ملا لیا جائے اور دوپہر و شام کھانے سے قبل استعمال کیا جائے تو مرض جوع البقر (بار بار بھوک لگنا) میں فائدہ ہوتا ہے۔

ادراک کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے نمک چھڑک کر کھانے سے بھوک خوب لگتی ہے۔ کھانا جلد ہضم اور ریاح کا اخراج ہوتا ہے۔ ادراک کا استعمال تے اور جی متلانے میں مفید ہے۔ اس کا تیل گٹھیا اور سردیوں کے درد میں مفید ہے۔ ادراک میں لہسن کی طرح خون کو پتلا کرنے کی صلاحیتوں کا اشارہ ملتا ہے۔ کولیسٹرول، بلغم اور صفرا کے عدم توازن نیز غذائی بے اعتدالیوں سے بڑھتا ہے اور خون کی نالیوں میں جم کر شریانوں کو موٹا کر کے بلند فشار خون کا سبب بنتا ہے۔ کولیسٹرول کی زیادتی میں ادراک مفید ثابت ہوئی ہے ماہرین نے جانوروں پر جو تجربات کیے ہیں ان میں ادراک کے استعمال سے کولیسٹرول کی سطح کافی گر

نہایت قیمتی ہوتا ہے۔ اس کی قیمت ۶۰ امریکی ڈالر فی اونس ہوتی ہے۔ دوا ساز چڑیوں کے گھونسلوں کو خوب صورت پیکنگ میں فروخت کرتے ہیں۔ یہ پیکنگ نہایت نفیس ہوتی ہے۔ گینڈے کا سینگ جو دراصل بالوں سے بنا ہوتا ہے سونے کے مول بکتا ہے، کیوں کہ گینڈے کی نسل کے ختم ہو جانے کا خطرہ لاحق ہونے کی وجہ سے اسے حد درجہ تحفظ حاصل ہے اور اب اس کا حاصل کرنا بالکل ناممکن ہے، لیکن دوا ساز بتاتا ہے کہ اس کی دوکان کے کونے میں کچھ ٹکڑے ہیں جو بہت عرصے پہلے بہت مشکل سے حاصل کیے گئے تھے۔

چین میں جو کاشربت گرمی کے موسم میں ٹھنڈک پہنچانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے کے دو چمچے جو کو ایک لٹر پانی ڈال کر پکایا جاتا ہے اور جب جو پک جاتی ہے تو ایک کھانے کے چمچے کی مقدار کے برابر لیموں کا عرق اور مصری ڈالتے ہیں اور اسے شربت کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقے سے ایک مخصوص لال رنگ کی پھلی کا دلیا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ (۳۶)

ادراک

غذا بھی، دوا بھی

ادراک کو عربی میں زنجبیل کہتے ہیں۔ یہ ایک نبات کی جڑ ہے جو جڑ کی صورت میں زمین سے نکلتی ہے۔ خام (تازہ) حالت میں ”ادراک“ اور خشک حالت میں ”سونٹھ“ کے نام سے بازار میں عام ملتی ہے اور گھروں میں یہ غذائی خصوصیات کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ سولہویں صدی میں اس کی کاشت امریکا میں ہونے لگی۔ اسپین کے فاتحین اسے شرق الہند سے وہاں لے گئے اور اب دنیا بھر میں کاشت ہوتی ہے۔ پاک و ہند کے گرم مرطوب علاقوں میں قبل از موسم بہار تجارتی مقاصد کے لئے بڑے پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔ حکماء نے ادراک کا مزاج درجہ سوم میں گرم اور درجہ اول میں خشک تسلیم کیا ہے۔

لگانے سے تریاق کا کام دیتی ہے۔

آج بھی ناروے، سویڈن اور فنلینڈ کے لیپ باشندے کھمبی کو درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ چینی اور جاپانی طریقہ علاج جسے موکسا بھی کہتے ہیں۔ اسی اصول کے پیش نظر وضع کیا گیا ہے۔

لوگ پٹھوں کے درد اور کھنچے ہوئے پٹھوں کے لئے اس مخصوص کھمبی کا سفوف استعمال کرتے ہیں جس کا بیج دان گیند نما ہوتا ہے، اسے پٹ بال کہتے ہیں، یہ کھمبی نشہ آور دوا کے طور پر خاصے عرصے تک آپریشن میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ اس کا سفوف اگر جلایا جائے تو اس کے بخارات کلوروفارم جیسے ہوتے ہیں اس کے سفوف کا دھواں آج بھی شہد کی مکھیوں کو چھتے سے علیحدہ کر کے شہد نکالنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سفوف دیہات میں آج بھی خون بند کرنے کی مجرب دوا خیال کیا جاتا ہے۔ کھمبی کی ایک قسم ہوگ مشروم انتڑیوں کی ریزش اور مقعد کے پھوڑے پھنسی کے لئے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں جو آنکھوں کے درد کا بھی مؤثر علاج ہے۔ کھمبی سڑے ہوئے بدبودار ناسور اور سر کے پھوڑے پھنسی وغیرہ کے لئے فائدہ مند ہے باؤلے کتے کے کانٹے ہوئے زخم کو پانی میں بھگو کر اس کا مرہم استعمال کیا جاتا ہے۔

مسلمان اطباء رازی، بوعلی سینا اور جابر نے بھی اس کے طبی فضائل اور استعمال کا ذکر کیا ہے، مشہور انگریز حکیم جیرالڈ اپنی جڑی بوٹیوں سے متعلق تفصیلات کی (Herbal) کتاب میں گنگن کے استعمال سے متعلق لکھتے ہیں کہ یہ کھمبی پیلے یرقان اور شدید نزلہ زکام کا شرطیہ علاج ہے۔ یہ مرہم کسی زہریلے کیڑے کے کانٹے ہوئے پر لگانے اور کھمبی کو بطور غذا کھانے سے شفا ہوتی ہے یہ پیشاب آور بھی ہے۔ علاوہ ازیں عورتوں کی ماہواری کو باقاعدہ رکھتی ہے اور حسن کو نکھارتی ہے۔

کھمبی کی ایک قسم (Jewsear) تے اور دست آور دوا ہے گلے کی سوجن اور دیگر تکالیف میں دودھ میں ابال کر استعمال کی جاتی ہے۔ فومز نامی کھمبی ہمارے ہاں جنگلات

گئی۔ بہر حال یہ بات تسلیم کی گئی ہے کہ ادرک خون کے قوام کو پتلا کرتی ہے اور اعضاء کو طاقت دیتی ہے۔ طب میں اس کے مشہور مرکب جوارش زخمیل اور معجون زخمیل صدیوں سے موسم سرما کے امراض میں استعمال ہوتے رہے ہیں اور پیٹ کی گرانی، ریاح، بلغمی امراض میں مفید ہیں۔ (۳۷)

کھمبی کے طبی اوصاف

کھمبی کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی بنی نوع انسان کی اپنی تاریخ یہی وجہ ہے کہ ہر تہذیب کی منفرد تحریروں میں کھمبی کا ذکر دوا اور غذا کے طور پر ضرور ملتا ہے۔

پانچویں صدی قبل مسیح کا یونانی حکیم بقراط طب کا باپ مانا جاتا ہے۔ وہ کھمبی کو ہڈیوں اور پٹھوں کا درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرواتا تھا طریقہ علاج یہ تھا کہ درد والی جگہ پر کھمبی کا سفوف رکھ کر داغ دیا جاتا تھا جس سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح یونانی ماہر طب ڈائیوسکارڈس (Dioscorides) نے ۲۰۰ میں اپنی کتاب ”ڈی میڈیسینا“ میں کھمبی کے طبی اوصاف کا ذکر تفصیل سے کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ گنگن (Agarik) نامی کھمبی میں خون کو منجمد کرنے کی خاصیت موجود ہے۔

اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اسی بنا پر یہ درد قویج مروڑ اور زخمی اور سوجے ہوئے اعضاء کے علاج کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ ہڈی کی ٹوٹ پھوٹ کے علاوہ اس وقت بھی استعمال ہوتی ہے جب جسم چوٹ لگنے سے زخمی ہو بخار کی حالت میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اس طرح یہ جگر دمہ، یرقان، اسہال، پیچش اور گردے کی تکلیف کے لئے بھی مفید ہے، مور جھاروگ یا اختناق الرحم، ہسیر یا اور صرع یا مرگی میں اس کو شہد اور ادرک کے ساتھ ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ اگر بیماری کے حملے سے پیشتر ہی اس کا استعمال کیا جائے تو یہ بدن کو سخت ہو کر اکڑا جانے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ شہد اور ادرک کے ساتھ اس کا استعمال قبض کشا ہے، سانپ کے کانٹے اور زخم پر

وادی سوات میں شاہ بلوط کی لکڑی پر شروع کی ہے۔ (۳۸)

دارچینی

دارچینی کا درخت چھوٹا ہوتا ہے (Cinnamom) نامی درخت کی شاخوں کی چھال کے اندرونی حصہ کو خشک کر لیا جاتا ہے جو دارچینی کے نام سے معروف ہے، اس درخت کے پتے سازج ہندی (تیز پات) (Cinnamom Leaves) کہے جاتے ہیں۔ یہ ایک نہایت قدیم دواء ہے جس کا تذکرہ توریت میں سلیخہ (Casia) اور قرفہ (دارچینی) کے نام سے کیا گیا ہے۔ حکیم ثافر سٹس یونانی نے بھی کیا ہے۔ حکیم جالینوس نے دونوں کو ایک ہی چیز تسلیم کیا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ سلیخہ قرفہ کے مقابلہ کم تر ہوتا ہے۔ قدیم یونانی (Cinnamom) دارچینی کو کہتے تھے۔ اور سلیخہ Casia۔ تج یعنی ہندی دارچینی کو کہتے تھے۔ یہ ایک قیاسی مفروضہ ہے۔ (Imaginary Hypothesis) ہے۔ یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جاسکتا ہے۔ مگر (Ceylon Cinnamom) یعنی لنکا کی دارچینی جسے کتب مفردات میں دارچینی سیلانی لکھا ہے۔ اور یہی قسم بہتر تسلیم کی گئی ہے۔ اس کا علم درحقیقت اطباء یونان اور عرب کو نہیں تھا۔ عربوں کو اس کا علم ایرانیوں سے حاصل ہوا ہے۔ لیکن چینی تحریروں میں اس کا تذکرہ موجود ہے۔ جو حضرت مسیح سے ۲۷۰۰ سال قبل لکھی گئی ہیں اور ہندوستانی دارچینی کا ذکر ۸ ویں صدی مسیح کی تحریر شدہ چینی کتب میں موجود ہے۔ ابن سینا نے ویسکو دیدوس کے حوالہ سے مختلف قسم کی دارچینی کا تذکرہ کیا ہے۔

☆☆☆☆☆

میں درختوں پر بکثرت اگتی ہے۔ اسے قدیم حکماء جراح کی کھمبی کہتے تھے۔ نوزائیدہ حالت میں اسے کاٹ کر کچھ عرصہ کے لئے رکھ دیا جاتا ہے پھر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے موگری سے کوٹ کر سفوف بنا لیتے ہیں جسے خون بند کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے کریمہال نامی کھمبی انتھن اور مروڑ رفع کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔

دودھ والی کھمبی تاثیر میں پسینہ لانے والی اور پیشاب آور ہے۔ اس کا استعمال پتھری کے مرض میں مفید ہے یہ مسوں اور سخت دانوں (Warts) کے علاج کے لئے استعمال ہوتی ہے زہریلی کھمبی کی ایک قسم فلانی ایگرک مرگی اور دوسرے اعصابی امراض میں علاج کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا ٹکچر بیضے یا پیشاب جس میں چربی آتی ہو اور باری کے بخار میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

شاہ بلوط کی کھمبی چین جاپان اور مشرق بعید کے دیگر ممالک میں ہزاروں سالانہ کاشت ہوتی ہے اس کے طبی خواص پر بہت تحقیق کی گئی ہے اس کا مسلسل استعمال خون میں کولیسٹرول کی مقدار بتدریج کم کر دیتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کی مثالی دوا اور غذا ہے۔ اس کھمبی میں پائے جانے والے میلانن مرکبات بالوں کو سیاہ رکھتے اور نسوانی حسن کو جلا بخشتے ہیں۔ اس کے بیج میں ایک ایسا وائرس موجود ہوتا ہے جو کینسر کے وائرس کو ختم کر کے شفا کا باعث بنتا ہے۔

اس کھمبی میں حیاتین بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں جو بہت سی بیماریوں کا تدرتی علاج ہیں۔ اس میں موجود حیاتین ڈی ۲ کئی جنسی ہارمونز سے مشابہت رکھتا ہے اس بناء پر اس کا استعمال جنسی ٹانک ثابت ہوتا ہے۔

حیاتین بی ۱، بی ۲، بی ۶، بی ۱۲، اور ڈی ۲ کی موجودگی کی وجہ سے یہ ایک اہم غذا ہے۔ ان حیاتین کی کمی سے بچوں کو ہڈیوں کی کمزوری یا ریکٹس کا عارضہ لاحق ہوتا ہے جس کیلئے کھمبی شفا کا درجہ رکھتی ہے۔

یہ امر قابل ذکر ہے کہ اس کی کاشت حال ہی میں زرعی یونیورسٹی فیصل آباد نے

مقوی و محرک قلب ہے۔ اس کی افادیت میں اس وقت اور زیادہ اثر پذیری (Taking Effect) پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں خون کی رگوں میں جمع کولیسٹرول تحلیل ہو جاتا ہے۔ اور قلبی امراض کی تکلیف سے تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ اور دل کی حرکات معمول کے مطابق رہتی ہیں۔ تحقیقات جدیدہ سے اس بات کا بھی علم حاصل ہو چکا ہے کہ بڑھاپے کی دہلیز پر پہنچنے کی صورت میں خون کی رگوں میں جو صلابت (Solidity) پیدا ہوتی ہے اور لچھلا پن (Fiebility) ختم ہو جاتا ہے۔ اور اس کے متواتر استعمال کے نتیجے میں اس صورت حال سے نجات مل جاتی ہے۔ جسم انسانی کو جراثیم سے مقابلہ کرنے کی قوت مدافعت فراہم ہوتی ہے۔ حرارت غریزیہ کی افزائش (Increase) کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ دافع تعفن کی صورت میں جہاں ایک تمباکو نوشی ان اہم اسباب میں سے ایک ہے جو دل کے دورے انجانا یا ہارٹ اٹیک کا باعث ہوتے ہیں۔ دوسرے اسباب میں ہائی بلڈ پریشر، خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ اور شوگر (ذیابیطس) شامل ہیں۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، آپ ورزش نہیں کرتے، غیر ضروری ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا آپ کے خاندان میں دل کے امراض موجود ہیں تو اس صورت میں بھی دل کے امراض کے امکانات اور خطرات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ دل کی بیماریوں کے اسباب جتنے زیادہ ہوں گے اتنا ہی انجانا اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھتا جائے گا۔

دل کی بیماریوں کے بعض اسباب ایسے ہیں جنہیں آپ تبدیل یا کنٹرول نہیں کر سکتے مثلاً آپ کے خاندان (والدین یا بھائی بہن) میں کم عمری میں ہارٹ اٹیک ہونا۔ اس لئے ایسے اسباب جن پر کنٹرول ممکن ہے میں تمباکو نوشی بے حد اہمیت رکھتی ہے۔ کیونکہ دل کے دورے کا خطرہ تمباکو کے دھوئیں کے تناسب سے بڑھتا جاتا ہے اور عام طور پر جو لوگ سگریٹ کا ایک پیکٹ روزانہ استعمال کرتے ہیں ان میں ہارٹ اٹیک کا امکان سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں دو گنا زیادہ ہوتا ہے، اسی طرح جو لوگ دوا اس سے زیادہ پیکٹ سگریٹ پیتے ہیں ان میں یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہوتا ہے۔

زمانہ قدیم میں یہ چھال ملک چین سے سفر کرتی ہوئی ایران کی حدود میں داخل ہوئی اور وہاں اس نے اپنے قدم اس طور پر جمائے کہ دوسروں کو ان سے اس کی واقفیت حاصل ہوئی۔ دراصل چین اور سری لنکا میں پیدا ہونے والے درختوں کی چھال ہے۔ جو کہ چبانے سے تیز اور کسی قدر میٹھی محسوس ہوتی ہے۔ اس دور سے گزرنے کے بعد لوگوں کو دار چینی۔ دار چینی سیلانی اور دار چینی ہندی کی بخوبی واقفیت حاصل ہو گئی۔ چنانچہ حاجی زین العطار ۱۳۶۸ء نے لکھا ہے کہ سیلانی بہتر ہوتی ہے۔

دار چینی جس درخت سے حاصل ہوتی ہے۔ اسے نباتی اصطلاح میں (Cinnamomum Zelanicum) کہتے ہیں۔ اسی کی شاخوں کی چھال (Cortex) کا اندرونی حصہ ہے جو کہ باہر سے بادامی رنگ، اندر سے بھورا۔ سیاہی مائل، بو خوشگوار، ذائقہ قدرے شیریں، تیز خوشبودار مزاج گرم خشک ہے۔

خصوصیت: اس میں ۰۲ فیصد سے لے کر ایک فیصد تک روغن خرازی ہوتا ہے۔ (Tannic Acid, Tannin) قدرے شکر اجزاء اور کسی قدر لعابی مادہ پایا جاتا ہے۔ (Astringent Substance) کی موجودگی بھی ہے۔

افعال و خواص: خوشبودار محرک (Aromatic Stimulent) ہے اس کی چھال Cortex میں کچھ اجزاء قابضہ (Astringent Substance) اور (Tannic Acid) کی موجودگی نے اسہال پیش اور اسہال بلغمی (Mucous Diarrhoea) میں دیگر ادویہ قابضات کے ساتھ استعمال نے اس کی افادیت کو موثر بنا دیا ہے۔ روغن دار چینی بھی محرک اور دافع تعفن ہے۔

عرق دار چینی (Aquacinnamom) مقوی و محرک قلب ہے۔ اس لئے امراض قلب میں خصوصیت کے ساتھ اس کی افادیت مشاہدہ میں آئی ہے۔

صبغہ دار چینی (Tincture Cinnamom) بھی بنایا جاتا ہے۔ دونوں اشکال مذکورہ امراض میں استعمال کرائی جاتی ہیں۔ اور ان سے وہی فوائد حاصل ہوتے ہیں جو سفوف کے استعمال سے ہوتے ہیں۔ بلکہ ان کی ذوداثری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کے خطرات پچاس سال سے کم عمر کے سگریٹ پینے والوں میں خاص طور پر زیادہ ہیں اور اسی طرح ان میں ہارٹ اٹیک سے اموات کی شرح بھی اسی عمر کے سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلہ میں تقریباً دس گنا زائد ہے۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی کرنے والی خواتین میں بھی مردوں کے مقابلے میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ کہیں زیادہ ہوتا ہے پھر وہ لوگ جو ایک بار ہارٹ اٹیک کے بعد بھی تمباکو نوشی جاری رکھتے ہیں دوسری بار ہارٹ اٹیک کے امکانات میں اضافہ کر لیتے ہیں جبکہ ایک بار سگریٹ نوشی ترک کر دینے سے ہارٹ اٹیک کے خطرات میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے اور سگریٹ چھوڑ دینے کے تین سال بعد ہارٹ اٹیک سے موت کا امکان اتنا ہی ہوتا ہے جتنا کسی ایسے شخص کے لئے جس نے کبھی سگریٹ نہ پیا ہو۔ تاہم یہ بات اہمیت کی حامل ہے کہ دل کی کسی بیماری کی علامات ظاہر ہونے سے پہلے ہی تمباکو نوشی ترک کر دینی چاہئے۔ سگریٹ چھوڑنے کیلئے دل کی بیماریوں کا انتظار نہ کریں وقت سے پہلے فیصلہ کریں اور سگریٹ نوشی فوراً ترک کر دیں۔ (۳۹)

قدرت کا ایک انمول تحفہ جائفل

اس کا بے احتیاطی سے استعمال نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے

ماں بننے والی خواتین کو جائفل استعمال نہیں کرنی چاہئے

استعمال: کی عام چیز، جو تقریباً ہر باورچی خانے میں موجود ہوتی ہے۔

حالانکہ سائنسی طور پر اس کی افادیت اور اہمیت ابھی تک پوری طرح واضح نہیں ہو سکی ہے۔ لیکن مختلف امراض میں اس کے اثرات نے میڈیکل کی سطح پر اس کی افادیت پوری طرح ظاہر کر دی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق بہت ابتدائی زمانے سے یعنی پانچ سو سال بعد مسیح اس بوٹی کی کاشت نہ صرف شروع ہو چکی تھی بلکہ مختلف امراض میں اس کا استعمال بھی شروع ہو چکا تھا۔ یعنی یہ کوئی جدید چیز نہیں بلکہ قدیم چیز ہے۔

کسی بھی چیز کی اہمیت اور افادیت صدیوں کے تجربات کے بعد ہی مکمل طور پر سامنے آیا کرتی ہے۔ ایک نسل کسی ایک چیز کو ایک بات کیلئے مفید پاتی ہے۔ پھر مزید تحقیقات کے بعد کچھ اور فائدے سامنے آ جاتے ہیں۔ اس طرح یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ جائفل کو مختلف امراض اور تکالیف میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ مثال کے طور پر ہاضمے کی خرابیاں گردے کی خرابیاں، جوڑوں کا درد جلد کا بے رنگ ہو جانا، صرف اتنا ہی نہیں جائفل ان کے علاوہ اور بھی بہت سی خصوصیات کا حامل ہے۔

جائفل کی ایک خاص خوشبو ہوا کرتی ہے۔ اس سے ایک خاص قسم کا مرہم بنایا جاتا ہے جو درد کو سکون دیا کرتا ہے۔

جائفل کے بیج سے دو قسم کے تیل نکالے جاتے ہیں۔ اور یہ دونوں اپنی اپنی جگہ بہت اہمیت کے حامل ہوا کرتے ہیں۔

اس کا عرق جو ڈسٹیلیشن کے ذریعے حاصل ہوتا ہے ہاضمہ کی خرابیوں کے علاوہ دوسرے طبی مقاصد میں کام آتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ عرق مختلف چیزوں میں خوشبو پیدا کرنے کے بھی کام آتا ہے۔ جیسے تمباکو، پرفیوم وغیرہ میں۔

اس کا تیل جسے جائفل کا مکھن بھی کہا جاتا ہے۔ اس کو ایک خاص درجہ حرارت پر اور خاص دباؤ دینے کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ اور یہ تیل مرہم اور موم بتیوں وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

آپ نے خود اپنے باورچی خانوں میں دیکھا ہوگا کہ جائفل کو مختلف خوراک اور کھانوں میں خوشبو کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ جیسے مچھلی کا سالن، سبزیاں، سوس ان کے علاوہ بعض غذاؤں کو اس کے ذریعے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔

صرف اتنا ہی نہیں بلکہ جائفل اور جاوتری میں سات سے لے کر چودہ فیصد تک ایسا تیل ہوتا ہے جس سے پائی نین اور کافور وغیرہ کی تیاری کی جاتی ہے۔

پس منظر:

اس کی دریافت اور کاشت کے سلسلے میں مختلف آراء ہیں۔

خشک کر کے جاوڑی بنایا جاتا ہے۔ پھر اندرونی سطح کو ایک ہفتے تک خشک ہونے کیلئے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اور خشک ہونے کے بعد جانفل ہمارے سامنے ہوتا ہے۔

خشک جانفل کی رنگت گہرے بھورے رنگ کی ہو سکتی ہے۔ یہ زیادہ سے زیادہ ایک اعشاریہ پچیس انچ بڑا ہو سکتا ہے۔

جانفل میں کیڑے بھی لگ جاتے ہیں۔ اور یہ جانفل کو سفوف جیسا بنا دیتے ہیں۔ جانفل میں کیڑے لگنے اور اس کے سفوف بن جانے کے باوجود بازار میں اسے فروخت کیا جاتا ہے اور یہ سفوف بھی استعمال میں آیا کرتا ہے۔

اور یہ سفوف فارماسیوٹیکل کمپنیاں خرید کر ان سے کاسمیک بنانے کا کام لیا کرتی ہیں۔

اس کے دوسرے اثرات:

جانفل اگرچہ بہت مفید چیز ہے۔ اس کا اندازہ آپ کو بھی ہو گیا ہوگا۔ اس کے باوجود اس کے خطرناک سائیڈ افیکٹس بھی ہیں اور اگر جانفل تازہ ہو اور استعمال میں لایا جائے تو یہ اثرات اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔

اگر جانفل کو احتیاط سے استعمال نہ کیا جائے تو اس کا براہ راست اثر ذہن اور دماغ پر ہوا کرتا ہے۔ اور اسے استعمال کرنے والا توہم کا مریض بن جاتا ہے۔ یہ دماغی خلیات کو ضائع کر کے رکھ دیتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال پاگل پن کے قریب پہنچا دیتا ہے۔ ایک خاتون کی میڈیکل سٹری ہمارے سامنے ہے۔ وہ چائے میں ڈال کر جانفل استعمال کیا کرتی تھی۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ توہم کا شکار ہو گئی۔ اسے بولنے میں دشواری محسوس ہونے لگی اور یہاں تک ہوا کہ اسے اپنے سامنے خلائی مخلوق تک دکھائی دینے لگی۔ جن سے وہ خوفزدہ رہا کرتی تھی۔

اسکے تیل کو ایک خاص انداز سے کشید کر کے اور خالص کیمیکل مرحلوں سے گزار کر ایک نشہ آور چیز بھی بنائی جاتی ہے۔ وہ خواتین جو مائیں بننے والی ہیں انہیں جانفل کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ ان کے لئے یہ بہت نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

کچھ لوگوں کا یہ خیال ہے کہ دنیا میں اس کی کاشت انڈونیشیا کے ایک جزیرے میں ہوئی تھی۔ اور کچھ کا یہ کہنا ہے کہ یہ سب سے پہلے مڈل ایسٹ میں دریافت ہوا۔ دونوں میں چاہے جو بات بھی درست ہو لیکن سچ تو یہ ہے کہ اس کی خصوصیات کے چرچے بہت تیزی سے پورے یورپ میں پھیل گئے تھے۔

سولہویں صدی میں مغرب میں اس کی اتنی کاشت ہونے لگی کہ یہ دوسرے ملکوں کو بھیجا جانے لگا۔ اور سترہویں صدی میں اسے مختلف بیماریوں کے علاج کیلئے استعمال کیا جانے لگا۔

پیدائش اور کاشت:

جانفل ایک بیج والا ایسا پھل ہے جس کا درخت ایسٹ انڈین ٹروپیکل آب و ہوا میں پروان چڑھتا ہے۔ اس میں شناخت ہونے والی بو ہوا کرتی ہے اور اس کا ذائقہ ہلکا میٹھا ہوا کرتا ہے۔

اس کے درخت کو پوری طرح پروان چڑھنے میں پندرہ برس لگتے ہیں۔ اور کہا جاتا ہے کہ یہ مسلسل ساٹھ برسوں تک پھل دینے کے قابل رہتا ہے۔ عام حالات میں اس کے درخت کی اونچائی دس میٹر سے زیادہ ہوا کرتی ہے۔ اس کے پھل کو نیچے سے ہاتھ بڑھا کر نہیں توڑا جاسکتا۔

اس کی اوپری سطح کو چھلکا یا بھوسی کہا جاتا ہے۔ زردی مائل رنگت اور بناوٹ گوشت جیسی۔ یہ شہد میں مٹھاس کو برقرار رکھنے کے کام آتا ہے۔

چھلکے کے اندر سرخ رنگ کی ایک بوٹی ہوا کرتی ہے۔ جسے خشک کر کے جاوڑی کے کام میں لایا جاتا ہے۔ سرخ رنگ کی سطح کے نیچے بھوری رنگت کی ایک سخت پھلی جیسی ہوتی ہے۔ ان سب سطح کے بعد جانفل ہوا کرتا ہے۔ اور بیج کے رنگ کا۔

اس کی کاشت اور دیکھ بھال بہت احتیاط کا تقاضا کرتی ہے۔

پہلے مرحلے میں اس کے چھلکے کو چاقو کے ذریعے بہت ہی احتیاط کے ساتھ اس طرح اتارا جاتا ہے کہ اندر موجود نازک جانفل خراب نہ ہونے پائے۔ دوسری سطح کو اتار کر

جائفل کو تازہ حالت اور سفوف کی شکل میں دونوں صورتوں میں بازار میں فروخت کیا جاتا ہے۔ اس کا سفوف زیادہ کام آیا کرتا ہے۔ منشیات بنانے کیلئے

انفرادیت:

جائفل کی انفرادیت اپنی جگہ ہے۔ جہاں اس کے پاؤڈر کو غلط انداز سے استعمال کیا جاتا ہے وہاں اسے بے شمار کاموں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ خاص کر بیکری کی اشیاء بنانے میں اس پاؤڈر کا استعمال بہت عام ہے۔

مختلف قسم کے سوس اور پانی وغیرہ اس کے ذریعے بنائے جاتے ہیں۔

اس سفوف کی خوشبو بہت تیز ہوا کرتی ہے۔ مختلف کھانوں میں اس کا استعمال کھانوں کی لذت کو دوبالا کرنے کے کام آتا ہے۔ ہم میں سے ہر گھ میں اس کا استعمال ایک عام سی بات ہے۔ ہمارے یہاں جائفل اور جاوتری کا نام ایک ساتھ لیا جاتا ہے۔

حالانکہ اس کی کاشت زیادہ نہیں ہوا کرتی۔ پھر بھی اس کا استعمال بہت عام ہے۔ اس کے معجزاتی اثرات کی وجہ سے دواؤں میں اس کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ اور مختلف کمپنیوں تحقیقات کے بعد اس کی شمولیت سے طرح طرح کی دوائیں بن رہی ہیں۔

سنگاپور، جاپان اور چین وغیرہ میں جائفل کا استعمال دواؤں کیلئے زیادہ کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر درد دور کرنے کی دوائیں۔ مختلف قسم کے بام بھی اس کی مدد سے بنائے جاتے ہیں

مختصراً ہم صرف اتنا کہہ سکتے ہیں کہ جائفل ہمارے لئے قدرت کی طرف سے ایک انمول تحفہ ہے۔ اور قدرت نے اس زمین سے جو چیز بھی پیدا کی ہے وہ ہمارے لئے مفید بھی ہے۔ بشرطیکہ ہم اس کے استعمال اور اثرات سے واقف ہوں۔

”جائفل“ کیک بنانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ ذیل میں جائفل اور کھجور سے بنے کیک کی ترکیب پیش کی جا رہی ہے۔ آپ بھی اس ترکیب کی مدد سے اپنے گھر میں مزیدار جائفل کھجور کیک بنا کر دوا حاصل کر سکتی ہیں۔

جائفل کھجور کیک:

ضروری اشیاء:

نرم براؤن سر	:	2 کپ + 2 کھانے کے چمچے
آنا	:	2 کپ
بیکنگ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچے
بائی کاربونیٹ سوڈا	:	1 چائے کا چمچ
ٹھنڈا مکھن	:	125 گرام (کاٹ لیں)
دودھ	:	3/4 کپ
انڈے	:	2 (پھینٹ لیں)
آئسنگ شوگر	:	ڈسٹنگ کیلئے
تازہ پس ہوئی جائفل	:	1 1/2 چائے کا چمچ
پھینٹی ہوئی کریم	:	سرونگ کے لئے
ٹسٹ کھجور	:	375 گرام (کاٹ لیں)

ترکیب:

- 1۔ آون کو معتدل (350°F/Gas4) 180°C پر پہلے سے گرم کر لیں۔ 22 سینٹی میٹر (8 1/4 انچ) اسپرنگ فارم (اسپرنگ ریلیز) پین کو پگھلے ہوئے مکھن یا نیل سے برش کر لیں۔ تہ میں بیکنگ پیپر کی لائننگ کر دیں۔
- 2۔ ایک ڈوڈ پر دیسر میں 2 کپ براؤن شکر کو آٹے اور بیکنگ پاؤڈر کے ساتھ 10 سیکنڈ پرویس کر لیں۔ مکھن ملا دیں اور مزید 10 سیکنڈ پرویس کریں حتیٰ کہ مکسچر ہارے۔ چورے کی مانند کھائی دینے لگے۔ اس مکسچر کی نصف مقدار کو تیار کردہ ٹن کی تہ میں دبا دیں۔
- 3۔ سوڈے کو دودھ میں حل کر لیں۔ پھر جائفل اور انڈے ملا کر پھینٹ لیں۔ اس مکسچر کو بقیہ براؤن شکر اور آٹے کے مکسچر پر انڈیل دیں اور مزید 10 سیکنڈ پرویس

کریں۔ اسے ایک کے ٹن میں انڈیل دیں اور اوپر نصف کھجوریں بکھیر دیں۔ 55 منٹ تک بیک کریں۔ ایک کو آون میں سے نکال لیں اور دس منٹ تک ٹن کے اندر ہی ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ٹن سے نکال لیں اور تاروں کے ریک (وائر ریک) پر ٹھنڈا کر لیں۔

۴۔ بقیہ کھجور کو ایک کے اوپر رکھ دیں۔ اضافی براؤں شکر اوپر چھڑک دیں اور نہایت گرم گرل کے نیچے لگ بھگ 1 منٹ یا شکر کے پگھلنے تک رکھے رہیں۔ ٹھنڈا کر لیں۔ ٹاپ پر آئسنگ شوگر کی ڈسٹنگ کر لیں اور کریم کے ساتھ سرد کریں۔ (۴۰)

گھر میں سونف ضرور رکھیے

یہ خوشبودار بیج بد ہضمی کا شافی علاج اور کئی امراض میں شفا بخش اثر رکھتے ہیں

کھانے کے بعد ابا جان کو بد ہضمی ہوئی تو طاہرہ سوچنے لگی کہ ان کی تکلیف کا مداوا کیسے کروں۔ اچانک ابا جان نے اس کے ذریعہ تھوڑی سی سونف منگوائی، پانی اور پتھر جی دیر بعد وہ بھلے چنگے ہو گئے۔ جی ہاں سونف جیسی معمولی چیز اپنے اندر بڑے غذائی کمالات چھپائے ہوئے ہے۔

سونف کا زردی مائل سبز پودا پورے برصغیر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ سونف کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے ایک سو گرام میں ۶.۳ فیصد رطوبت، ۹.۵ فیصد پروٹین، ۱۰ فیصد چکنائی، ۱۳.۴ فیصد معدنی اجزاء، ۱۸.۵ فیصد ریشہ اور ۲۲.۳ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اسکے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، فولاد، سوڈیم، پوٹاشیم، تھامین، ریوفلادین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۳۷۰ کیلو ریز ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال: پودے کے پتے ہاضم، اشتہا انگیز اور محرک ہوتے ہیں۔ سونف کی مختلف اقسام ہیں چنانچہ اس میں پائے جانے والے تیل کے خواص بھی مختلف ہوتے ہیں۔ برصغیر میں پائی جانے والی سونف میں اپنی تھول اور فین کون کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ خوشگوار ہوتا ہے۔ پودے کے پتے رطوبتیں بڑھاتے

ہیں چنانچہ ان کے استعمال سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

سونف میٹھی، مسہل، مقوی باہ اور خون کا اخراج روکنے میں مؤثر ہے۔ اس کا استعمال معدے کی گیس خارج کرتا، بلغمی مواد کے اخراج کو بڑھاتا اور سانس کی نالیوں کو صاف کرتا ہے۔ سونف کے خشک بیجوں سے کشید کیا ہوا تیل خوشبودار ہاضم، مفرح اور اینٹھن دور کرنے والا ہے۔ اسے اصلاح معدہ کیلئے تیار کی جانے والی مختلف ادویہ میں ضرور شامل کیا جاتا ہے۔

نظام ہضم: سونف کا استعمال نظام ہضم کے لئے بہت مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کو کاربوہائیڈریٹ ہضم کرنے کے لئے تھوڑی مقدار میں دینا بہتر ہے۔ ایک چمچ سونف ایک سو ملی لٹر پانی میں ابال کر (نصف گھنٹہ تک جوش دے کر) ٹھنڈا کر کے پینا بد ہضمی میں نافع ہے۔ یہی جو شانہ صفرا، ریاح، قبض اور پرانی بد ہضمی میں بھی سودمند ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی سونف چبانا سانس کی بو، بد ہضمی، قبض اور قے سے نجات دلاتا ہے۔ سونف کو شکر کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے۔

دماغ کی کمزوری: اسے دور کرنے کے لئے سونف بہت مفید چیز ہے جس سے کئی طرح کے نسخہ جات بنائے جاتے ہیں۔ چند ایک درج ذیل ہیں۔

سونف مقوی دماغ: سونف چھ ماشہ اور مصری چھ ماشہ۔ دونوں کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ اس میں سات بادام تھوڑا کوٹ کر ملا دیں۔ رات کو سونے لگیں تو یہ دوا گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں اور اس کے بعد پانی ہر گز نہ پیئیں۔ اتنی مقدار روزانہ استعمال کرتے رہیں۔ چالیس دن میں دماغ اتنا طاقتور ہو جاتا ہے کہ کمزور نظر والے کو عینک کی حاجت نہیں رہتی۔

مقوی دماغ سردائی: اگر دماغ میں گرمی ہو اس کی وجہ سے آنکھوں کے آگے اندھیرا سا چھا جاتا ہو۔ نیز دماغ کمزور ہو تو یہ تمام عوارض دور کرنے کے لئے عجیب و غریب اور مفید چیز ہے۔ حسب ذیل طریقہ سے روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سونف ۶ ماشہ، بادام ۷ عدد، الائچی خورد ۳ عدد، انہیں پیس لیں اور آدھ سیر پانی

معدے کی بیماریاں: سونف معدے کو درست کرنے اور اس کو طاقت ور بنانے کے لئے لا جواب چیز ہے۔ اس سے معدہ کی تقریباً تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ ذیل میں چند ایک نسخہ بات پیش ہیں جو دیکھنے میں معمولی چٹکوں کی حیثیت رکھتے ہیں مگر فوائد میں بیش بہا ہیں۔

۱۔ سونف کو ذرا سا کوٹ کر رکھیں تاکہ اس کا چھلکا اتر جائے اور اس کے چاول نکل آئیں۔ اس میں سے دو پھانکے پانی سے لیا کریں۔ معدے کی گرانی دور ہو جائے گی۔
۲۔ سونف ۲۰ تولہ، سیاہ نمک ۵ تولہ دونوں کو باریک پیس کر کپڑ چھان کریں اور ڈبے میں حفاظت سے رکھیں۔ اس میں سے چار پانچ ماشہ دن میں دوبار یعنی صبح و شام پانی سے کھلایا کریں۔ اس سے بد ہضمی، بھوک کی کمی، کھٹے ڈکاروں کا آنا وغیرہ سب امراض دور ہو جاتے ہیں۔

۳۔ ۵ تولہ سونف کو پندرہ تولہ گلقد میں ملا دیں اور اس میں سے صبح و شام ۵، ۵ تولہ خوب چبا کر کھائیں۔ تمام امراض معدہ کے لئے بڑی فائدہ مند دوا ہے۔
بد ہضمی: (۱) سونف ایک ماشہ اور پودینہ ایک ماشہ پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔ بد ہضمی دور ہو جائے گی۔
(۲) سونف ۹ ماشہ سونٹھ ۳ ماشہ اور مصری اتولہ، ان سب کو باریک پیس کر رکھیں اور دن میں تین بار گرم پانی کے ہمراہ لے لیں۔ بد ہضمی دور ہو جائے گی۔

قبض: یہ تمام بیماریوں کی ماں ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے سونف عجیب و غریب اور عمدہ چیز ہے جسے کئی طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

۱۔ سونف ۱۰ اتولہ شکر سرخ ۱۰ اتولہ باریک پیس کر ملا لیں اور سنبھال کر رکھیں۔ خوراک ۲ تولہ ہمراہ گرم دودھ یا ویسے ہی کھا کر سو جائیں۔

۲۔ سونف ۵ تولہ اور گلقد ۲۰ تولہ، سونف کو باریک پیس کر گلقد میں ملا دیں اور ۵ تولہ رات کے وقت گرم دودھ سے یا ویسے ہی کھلا دیں۔ اعلیٰ درجہ کی قبض کشا ہے۔ نہ صرف یہ کہ اس سے عارضی طور پر قبض کشائی ہوتی ہے بلکہ اس سے دائمی قبض بھی

میں مناسب مصری ملا کر کپڑے سے چھان کر پلائیں۔ گویا یہ دوا کی دوا اور سردائی کی سردائی ہے۔
غٹو دگی: یعنی نیند کی زیادتی۔ اگر ہر وقت طبیعت ست رہتی ہو اور نیند کی طرف مائل رہے، تو اس حالت کو بھگانے کے لئے بھی سونف لا جواب ہے۔ سونف ۶ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤرہ جائے تو اتار کر اس میں نمک دو ماشہ ملا کر صبح و شام پلائیے۔ بہت مفید ہے۔

مقوی بصر خوراک کی نسخہ: سونف بند نظر کھولتی ہے اور نظر تیز کرتی ہے۔ اس سے عینک بھی اتر سکتی ہے۔ تین نسخے درج ذیل ہیں۔

۱۔ سونف کو نرم چوٹ سے کوٹ لیں تاکہ اس کا چھلکا اتر جائے۔ رات کو اس میں ۲ تولہ اور نازک طبع لوگ ایک تولہ سالم پانی یا دودھ کے ساتھ لیں۔ انشاء اللہ نظر چیل کی مانند تیز ہو جائے گی۔

۲۔ سونف باریک پیس کر اس میں ہم وزن شکر ملا دیں۔ رات کو ایک تولہ یہ مرکب گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

۳۔ بادام ۷ عدد، سونف اتولہ اور مصری ۲ تولہ سیدھی چوٹ سے کوٹ کر رات کو نیم گرم دودھ سے کھلائیں۔ مریض کو ہدایت کر دیں کہ وہ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئے۔ ان شاء اللہ چالیس روز میں نظر تیز ہو جائے گی۔ حتیٰ کہ بعض اشخاص کو عینک کی حاجت نہیں رہتی۔

منہ کی بد بو: منہ میں بد بو آنا ایک بد نما عیب ہے۔ بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ صاحب عقل اور خوش شکل ہوتے ہیں، مگر لوگ ان کے پاس بیٹھنا بھی پسند نہیں کرتے کیوں کہ ان کے منہ سے بد بو آتی ہے۔ اگر وہ سونف منہ میں چباتے رہیں تو بد بو دور ہوتی ہے اور سانس خوشبودار ہو جاتی ہے۔

کھانسی: سونف ایک تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پاؤ بھر پانی باقی رہے، تو اس میں ایک تولہ شہد ملا کر پلائیں۔ صبح و شام دیں۔ ہر قسم کی کھانسی میں مفید ہے۔ اگر شہد نہ مل سکے تو نمک ایک ماشہ شامل کر کے بھی پلایا جاسکتا ہے۔

دور ہو جاتی ہے۔

۳۔ سوف کے چاول نکال کر انہیں باریک پیسیں اور ان کو تمام دن مغز گھیکوار یعنی کنوار گندل کے پانی سے کھل کر کے رتی وزن کی گولیاں بنالیں۔ رات کے وقت نین سے پانچ گولی گرم دودھ سے دیں۔ فوائد اس سے دائمی قبض دور ہوتی ہے۔

اسہال یعنی دست: اگر پاخانہ پتلا اور بار بار آئے، ۱۔ اسہال یا دستوں کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، سوف ۶ ماشہ کو پاؤ بھر پانی میں گھوٹ لیں اور کپڑے میں چھان کر دن میں دو سے تین بار قدرے مصری ملا کر پلا دیں۔ دستوں کو روکنے والی سردائی ہے۔

دودھ کی کمی: ان نسخوں کے استعمال سے چند ایام میں دودھ وافر پیدا ہو جاتا ہے۔ ۱۔ سوف ۲۰ تولہ اور کھانڈ ۲۰ تولہ خوب باریک پیس کر سوف بنائیں اور ہر روز صبح و شام اتولہ سے ڈیڑھ تولہ تک ہمراہ گرم دودھ دیا کریں۔

۲۔ ایک تولہ سوف کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ پانی باقی رہنے پر چھان کر آدھ سیر گائے کے گرم دودھ میں ملا کر اور حسب ضرورت چھنی ملا کر صبح و شام پلانے سے بچے والی عورت میں کافی دودھ پیدا ہونے لگتا ہے۔

زخم: زخموں کے علاج میں لاپرواہی کرنے سے اکثر بہت نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ سوف کا مرہم زخموں کے بھرنے میں خوب کام آتا ہے۔ طریقہ یہ ہے،

سوف ۲ تولہ کوٹ کر دو سیر پانی میں جوش دیں۔ جب سیر پانی باقی بچے، تو اسے کسی لوٹے میں ڈال کر سرد ہونے دیں۔ جب معلوم ہو کہ اب نیم گرم رہ گیا ہے تو اسکی دھار باندھ کر زخم پر ڈالیں اور کسی صاف روئی وغیرہ سے زخم صاف کرتے رہیں۔ تمام پانی ختم ہونے پر روئی کا ٹکڑا اوپر رکھ دیں تاکہ پانی جذب کر کے زخم خشک کر دے۔ بس اسی طرح روزانہ صاف کرنے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں اور بگڑنے نہیں پاتے۔

ناسور: اگر زخم بہت پرانا ہو گیا ہو اور اس میں سے پیپ وغیرہ جاری ہو، تو وہ ناسور کہلاتا ہے۔ اسے ختم کرنے کیلئے یہ روغن بنا کر استعمال کرائیں۔ انشاء اللہ ناسور دور ہو جائے گا۔ روغن سوف اتولہ، کافور ۳ ماشہ، کاربالک ایسڈ ۲۰ قطرے، تینوں کو ملا کر آمیزہ

بنائیں اور اس میں بتی تر کر کے زخم کے اندر رکھ دیں۔ بتی اندر نہ جاسکے تو کپڑے کی گدی تر کر کے زخم کے اوپر رکھ دیں۔ چند روز میں زخم پوری طرح بھر جاتا ہے۔

گرمی دانے یعنی پت: گرمی اور برسات کے دنوں میں بدن پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ ان میں بعض اوقات ایسا درد ہوتا ہے گویا ان میں سوئی چبھوئے ہو۔ درد دور کرنے کے لئے ۳ تولہ سوف کو پانی کے گھڑے میں بھگو دیں اور صبح اس سے نہائیں یا روغن سوف آٹھ حصہ، روغن سرسوں کے آٹھ حصے میں ملا کر اس آمیزے کی مالش کریں۔

۶ ذیابیطس: خشک سوف اور خشک آملہ دونوں برابر وزن لے کر باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور چھ چھ ماشے صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ ذیابیطس دور کرنے کیلئے بہت مفید دوا ہے۔

جوائیں: سوف کا تیل ایک حصہ، تلوں کا تیل چار حصہ، دونوں کو ملا کر سر میں لگانے سے جوائیں دور ہو جاتی ہیں۔

بدبودار پسینہ: سوف کو اکثر چباتے رہنا اور اس کا جوشاندہ استعمال کرنا بدبودار پسینے کو روکتا ہے یعنی اس سے پسینے کی بدبودار دور ہو جاتی ہے۔

پسلی کا درد: سوف خشک ایک تولہ، پیپل دو ماشے، دونوں کو کوٹ کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ پانی باقی رہنے پر چھان کر ایک ماشہ سیندھانمک ملا کر پلانا پسلی کے درد کو دور کرتا ہے۔ (۴۱)

مریچ کے حیرت انگیز فائدے

مریچوں کا استعمال کھانے کو لذیذ اور خوش ذائقہ بنانے کے لئے کیا جاتا ہے۔ بعض مخصوص علاقوں کے لوگ اپنے کھانوں میں سبز اور سرخ مریچوں کا استعمال اس قدر فراخ دلی کے ساتھ کرتے ہیں کہ ہلکی مریچیں کھانے والا شخص اگر ان کھانوں کا ذائقہ چکھنے کیلئے صرف ایک لقمہ ہی منہ میں ڈال لے تو تالو چختا ہوا محسوس ہونے لگتا ہے، آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگتا ہے اور سر پر تھوڑے برستے ہوئے محسوس ہوتے ہیں اور بلا مبالغہ

جب تک ایک ایک گلاس کر کے جگوں پانی نہ پی لیا جائے اس وقت مرچوں کی لگائی ہوئی یہ آگ بجھتی ہوئی نظر نہیں آتی اور پھر پچش جو ہوگی تو عاقبت بخیر!

مرچ دراصل پودے کا پھل ہے تازہ حالت میں یہ سبز ہوتی ہے، خشک ہو کر اس کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں بعض مرچیں بہت چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں جب کہ بعض اچھی خاصی بڑی ہوتی ہیں۔ ان بڑی مرچوں کو شملہ مرچ یا پکوا مرچ بھی کہا جاتا ہے۔ بعض گھرانوں میں بڑی مرچ میں قیمہ بھر کر پکایا جاتا ہے۔ پہاڑی علاقوں میں پیدا ہونے والی مرچ نہایت چھوٹی لیکن نہایت تیز ہوتی ہے اور اس کا پودا بھی چھوٹا ہوتا ہے۔

قدیم ہندی اور سنسکرت کی کتابوں میں مرچ کا ذکر نہیں ملتا ہے۔ اس کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ غالباً پر تگالی افراد اسے برصغیر میں لائے تھے۔ مرچ میں جو تیزی پائی جاتی ہے اس کی وجہ اس میں ایک قلمی تیزابی مرکب کا پایا جانا ہے اس تیزابی مرکب ہی کے باعث اس میں تیزی ہوتی ہے۔ مرچ کی ساری تیزی اس کے بیجوں میں ہوتی ہے جب کہ اس کے چھلکے میں نہایت معمولی تیزی ہوتی ہے۔

سبز مرچ میں فولاد، فاسفورس، پروٹین، حیاتین الف اور ب پائے جاتے ہیں البتہ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی) اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ اس کا مقابلہ بہت ہی کم دوسری غذائیں کر سکتی ہیں سو گرام مرچوں میں حیاتین ج کی مقدار ۱۲۸ ملی گرام ہوتی ہے، غالباً اسی وجہ سے اس کو استعمال کرنے والے افراد موٹی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

مرچ بطور دوا کم مقدار میں استعمال کرانے سے معدے کی قوت ہضم میں اضافہ ہوتا ہے چنانچہ اسے معدے کی کمزوری ختم کرنے والی دواؤں کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے، یہ معدے میں جا کر ہاضم غدودوں کی نالیوں کو کشادہ کرتی ہے جس کے باعث غذا کو ہضم کرنے والا معدی رس کافی مقدار میں نکلنے لگتا ہے، معدے کی عام شکایات میں اسے سالن کے ہمراہ کم مقدار میں استعمال کرانا کافی مفید ثابت ہوتا ہے۔

پیٹے کے عارضے میں لال مرچوں کا نہایت باریک سفوف شہد میں گوندھ کر ایک رتی کی مقدار میں گولیاں بنا کر ایسی ایسی دو گولیاں دو دو گھٹنے کے وقفے سے مریض کو دیں۔

اس کے علاوہ مرچ کا ج موم میں لپیٹ کر بھی پیٹے کے مریض کو استعمال کرانا فائدے مند ہوتا ہے یہی گولی لٹ میں ملا کر دینے سے پیٹ میں گیس کی شکایت کی وجہ سے لاحق ہونے والا درد ختم ہو جاتا ہے۔

مرچوں کے استعمال معدے کی قوت ہضم کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے معدہ کمزور ہو گیا ہو، کھٹی کڑوی ڈکاریں آتی ہوں، پیٹ پھول گیا ہو اور دست آرہے ہوں سرخ مرچ یا ہری مرچ ایک رتی کی مقدار میں دن میں تین بار کھانے سے فائدہ ہوتا ہے اور ریاحی درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔ اس بات پر سب اطباء وغیرہ متفق ہیں کہ جب پانی اور ہوا میں آلودگی کے فساد کے باعث وبائیں پھیل رہی ہوں تو سرخ یا سبز مرچ کا استعمال اس سے محفوظ رکھتا ہے اور اپنے استعمال کرنے والے کے جسم میں بیماری پیدا نہیں ہونے دیتا۔

سبز اور سرخ مرچ میں ایسی ایسی خوبیاں ہیں جو بظاہر اس میں محسوس نہیں ہوتیں، لیکن تجربہ کرنے پر ہی حقیقت معلوم ہونے کا دار و مدار ہوتا ہے، مرچ کے متعلق عام خیال یہ ہے کہ یہ معدے اور آنتوں میں جلن پیدا کر دیتی ہے، لیکن یہ صورت حال اسی وقت پیش آتی ہے جب اس کا حد سے زیادہ استعمال کیا جائے، مرچ کے متعلق یہ بات اکثر لوگوں کیلئے حیرت کا باعث ہوگی کہ یہ تے اور دست روکنے کی نہایت مؤثر دوا ہے، جاوتری، لونگ، دار چینی اور سرخ مرچ ہم وزن کوٹ چھان لیں اور اس دوا کو حسب عمر دورتی سے ایک گرام تک ہر پندرہ منٹ کے بعد ایک گھونٹ قہوے سے دیتے رہیں اور جیسے جیسے مرض کی شدت کم ہوتی جائے، دوا دینے کا وقفہ بڑھاتے جائیں، اس سے پانی کی طرح پتلے دست تک رک جاتے ہیں، تے، شدید متلی اور شدید بد ہضمی بھی اس کے استعمال سے ختم ہو جاتی ہے، یہی دوا سردی کے موسم میں پیدا ہونے والے دردوں میں بھی مفید ہے مثلاً گھٹیا اور عرق النساء وغیرہ۔

خشک خارش میں مریض بے چین اور بے کل ہو جاتا ہے، جسم پر سرخ دانے نمودار ہو جاتے ہیں اور سخت کھلی ہوتی ہے، اس شکایت میں سرخ مرچ اور تارامیرا ہم وزن پیس کر دورتی کی مقدار میں دن میں چار مرتبہ کھلائیں، بہت جلد فائدہ ہو جائے گا۔

مرچوں کے جو شاندار اور خیر انداز سے کلیاں کرنے سے گلے کے ہر طرح

آملہ

(آملج MBLICMYROBALAN)

نام لاطینی/نباتی

(EMBLICA OFFICINALIS)

نام: آملہ فارسی لفظ ہے، اردو میں بھی یہی نام استعمال کیا جاتا ہے علاوہ ازیں اس کو آملہ کے بجائے آنولہ (الف ممدودہ کے بعد نون غنہ) بھی بولا جاتا ہے۔ ہندی میں آنولہ اور آنورا کہتے ہیں سنسکرت میں اس کا خاص نام آملک ہے۔ علاوہ ازیں سنسکرت میں دبسیا، درشیا، جاتی پھل رسا بشو، دھاتڑی پھل، شری پھل، امرت پھل، تھیہ پھل، امرتا اس کے صفاتی نام ہیں بنگالی میں آملہ، مرہٹی میں موٹھا کرنا کی میں نیتل۔ نیٹلی میں اسرکائے سندھی میں آملہ عربی میں آملج، لاطینی میں ایمبلک مائی روہے لان (Embl) Myroballan فانی لیتھس ایم بلیکا (Emblca Phyllantts) کہتے ہیں۔

ماہیت: ایک مشہور پھل ہے اس کا درخت اوسط درجہ کا ہوتا ہے یہ جنگلوں میں خود رو صورت میں اگتا ہے۔ اسے باغات میں بھی لگایا جاتا ہے تنے کی چھال چکنی اور ہلکے خاکستری رنگ کی ہوتی ہے۔ پتے چھوٹے چھوٹے بکثرت املی کے پتوں کے مانند ایک دوسرے کے مساوی لگتے ہیں پھول زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ موسم برسات کے بعد پھل آتا ہے۔ جو موسم بہار میں جا کر پختہ ہوتے ہیں یہ پھل گول اور وزن میں ایک تولہ سے چھ تولے تک ہوتے ہیں۔ کچے سبز رنگ کے اور پختہ زردی مائل ہوتے ہیں پھل کے اوپر چار پانچ لکیریں ہوتی ہیں جو اس کو چار پانچ قاشوں میں تقسیم کرتی ہیں اور اندر سے کئی پہلو کی سخت گٹھلی نکلتی ہے جس کو توڑنے پر اندر سے چھوٹے چھوٹے چھ بیج نکلتے ہیں آملہ کا مزہ کیلا اور ترش ہوتا ہے۔

دواؤں میں استعمال کرنے کیلئے پختہ آملے لئے جاتے ہیں ان کے اندر سے گٹھلی نکال کر بیرونی گودے یا پوست کو خشک کر کے دواؤں میں آملہ خشک، آملہ مقشر (چھیلایا ہوا

کے بگڑے ہوئے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ منہ آنے (فلاع دہن) کی شکایت میں تین پاؤ ابلتے ہوئے پانی میں ۱۵ گرام لال مرچ ڈال کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے چھان کر کلیاں کریں چند دنوں میں منہ کے دانے اور چھالے ختم ہو جائیں گے۔

مرچوں کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جو کئی شکایات میں بے حد مفید ہے مثلاً خونی دست روکنے کیلئے اس تیل کی دس بوندیں دو گرام شکر میں ملا کر استعمال کرائی جاتی ہیں یہ تیل گرمی کی وجہ سے نکلنے والی پھنسیوں اور دانوں کو بھی ختم کرتا ہے، اس کے علاوہ ہر قسم کی سوجن اور جلدی شکایات میں بھی مستعمل ہے، گٹھیا کی شکایت میں سوجن بھی اس تیل کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

جس طرح کسی بھی چیز کا حد سے زیادہ استعمال نقصان پہنچاتا ہے اس طرح مرچیں بھی ضرورت سے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے مختلف شدید نوعیت کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ انہیں بھی اعتدال میں استعمال کریئے اور اپنے جسم کو صحت مند رکھیے۔ (۴۲)



طبیعت: آملہ پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔

افعال و مواقع استعمال: مقوی، مفرح، قابض، حابس، مسکن و مقرر شعر ہے انہیں افعال کی بناء پر اسے اسال، کثر عطش، خفقان قلب، ضعف بصر، ضعف دماغ، ضعف معدہ، ضعف رحم اور انتشار شعر جیسے عوارضات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتا ہے ان کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے نیز لثہ دامیہ یعنی پائیوریا میں بھی از حد مفید ہے۔
استعمال: طب یونانی اور آیور ویدک میں آملہ کثیر الاستعمال دواؤں سے ہے ترہلہ کا ایک جز یہ بھی ہے ترہلہ (ہڑ بیڑہ آملہ) مفرداً بھی استعمال کیا جاتا ہے اور متعدد مرکبات بھی اس سے بنائے جاتے ہیں۔

مقوی دماغ ہونے کی وجہ سے ذہن و حافظہ اور قوت بصارت کو طاقت دینے کیلئے مستعمل ہے۔ مفرح اور مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اختلاج قلب اور ضعف قلب میں استعمال کیا جاتا ہے صفر اور خون کے جوش کو تسکین دینے اور پیاس کو بجھانے کیلئے دیا جاتا ہے صفر اوی مادہ کی زیادتی سے خون میں حدت پیدا ہوگئی ہو تو اس کو دور کرنے کے لئے مستعمل ہے۔

آملہ معدہ اور آنتوں کے طبقہ غشائیہ اور طبقہ عضلیہ (عضلی پرت) کی ساخت کو سکیرت ہے جس سے رطوبت کا ترشح رک جاتا ہے اور ساخت کو تقویت ہوتی ہے لہذا اس کو ضعف معدہ و امعاء میں خاص طور پر استعمال کرایا جاتا ہے دست آرہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے رک جاتے ہیں اور پاخانہ بندھ کر آنے لگتا ہے سوزاک میں بھی مفید ہے۔ کثرت عطش میں اس کا ضیاع مفید ہے۔

ضعف بصارت میں رس آملہ تازہ بذریعہ سلائی آنکھوں میں لگائیں آملہ کا تیل دماغ اور بالوں کو قوی کرتا ہے۔ پانی میں بھگو کر بالوں کو دھوئیں مفید ہے۔

آملہ کا مربہ: آملہ کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے جو دل و دماغ کی تفریح، اختلاج قلب اور معدہ اور آنتوں کے ضعف کو دور کرنے کیلئے مستعمل ہے، نیز فساد خون اور سوزاک میں دیا جاتا ہے۔

(آملہ) (گٹھلی نکالا ہوا آملہ) مختلف ناموں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

بعض جوارشوں میں آملہ خشک کو دودھ میں بھگو کر خشک کرنے کے بعد استعمال کرتے ہیں اس صورت میں اس کو آملہ شیر پرودہ کہتے ہیں اور بعض اوقات آملہ کو ایک رات دن دودھ میں بھگو رکھتے ہیں اس کے بعد اس کو دودھ سے نکال کر پانی سے دھوتے اور پانی میں پکاتے ہیں، یہاں تک کہ وہ گل جاتا ہے پھر تاروں کی چھلنی میں مل کر اس کا گودا نکالتے ہیں۔ ریشے وغیرہ چھلنی میں رہ جاتے ہیں چھلنی سے چھنے ہوئے گودے کو شیر آملہ کے نام سے موسوم کرتے اور بعض مرکبات میں شامل کرتے ہیں۔

اقسام: آملہ چھوٹا اور بڑا دو قسم کا ہوتا ہے۔ چھوٹے آملوں کی گٹھلی نکال کر اور خشک کر کے مختلف دواؤں میں استعمال کرتے ہیں بڑے آملے جو وزن میں پانچ تولہ تک ہوتے ہیں بنارس آملہ کہلاتے ہیں بنارس کے علاقے میں ہوتے ہیں یہ مربہ ڈالنے کے کام آتے ہیں۔

ایک قسم کا آملہ گول اور چپٹا ہوتا ہے۔ ضخامت میں بھی بڑا ہوتا ہے یہ آملج الملوک اور شاہ آملہ کہلاتا ہے ہندی میں اس کو رائے آملہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اس کی ایک قسم زمینی ہوتی ہے یعنی اس کا بڑا درخت نہیں ہوتا اس لئے اس کو بھونیں آملہ کہا جاتا ہے۔

کیمیائی تجزیہ: حیاتین ج یعنی وٹامن سی والی تمام سبزیوں اور پھول کی نسبت آملہ میں وٹامن کا تناسب سب سے زیادہ ہے ایک کلو آملہ میں چھ ہزار یونٹ وٹامن سی اور پانچ سو حرارے ہوتے ہیں۔ ازیر، ذراک کی کچھ مقدار کے علاوہ گلک ایسڈ، لے نین، گلوکوز کی مقدار اس فیصد کے حساب سے پائی جاتی ہے۔

مقام پیدائش: آملہ کے درخت زیادہ تر مغربی پاکستان اور شمال ہندوستان میں باغوں اور جنگلوں میں پیدا ہوتے ہیں۔

حصص مستعملہ: زیادہ تر آملہ کے پھل ہی استعمال کئے جاتے ہیں لیکن گاہے اس کے درخت کی چھال بھی دواؤں میں استعمال کی جاتی ہے۔

مضر: قبض اور قویج پیدا کرتا ہے۔

مصلح: شہد اور روغن بادام

مقدار خوراک: آملہ کو سفوف کی شکل میں تین ماشے سے پانچ ماشہ تک استعمال کیا جاتا ہے بصورت خیساندہ پانچ ماشے سے اتولے تک۔

مشہور مرکبات: جوارش آملہ، انوشدارد سادہ، انوشد لدلولی جوارش شاہی، اطریفلات، سفوف ہاضم، چون پراش۔

بیرونی استعمال: آملہ بیرونی طور پر لگانے سے مبرداور قابض تاثیر کرتا ہے لہذا نکسیر کوروکنے کے لئے خشک آملہ کو پانی میں پیس کر ناک، پیشانی اور سر کے تالو پر ضماد کرتے ہیں اس کی مبرداور قابض تاثیر کے باعث ان مقامات کی ساخت کے ساتھ عروق شعریہ بھی سکڑ جاتی ہیں اور نکسیر کا بہنا رک جاتا ہے۔ علاوہ ازیں خروج المقعد میں اس کے جوشاندے سے آبزین کراتے ہیں۔

بینائی کی تقویت کیلئے آملہ کا عصا تیار کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرنے اور ان کو سیاہ کرنے کے لئے آملہ کے جوشاندہ سے بالوں کو دھوتے ہیں نیز آملہ کو پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں اور اس سے روغن تیار کر کے سر پر لگاتے ہیں۔

جوارش آملہ اور انوشدارد: اس کے مرکب مشہور ہیں جو معدہ کو طاقت دینے، دستوں کوروکنے، اختلاج قلب کوروکنے کے لئے کھلائے جاتے ہیں۔

آیور ویدک میں چون پراش اولیہ اس کا مشہور مرکب ہے جو عام جسمانی کمزوری کے ازالے اعضائے رئیسہ کے ضعف کو دور کر کے سل وودق کھانسی اور دمہ کے دفعیہ اور ضعف دماغ ضعف حافظہ کو زائل کرنے کیلئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

آملہ کی مختصر مرکبات

ذیل میں چند نسخے لکھتے ہیں جو مختلف امراض میں مستعمل ہیں۔

۱۔ آملہ خشک پانچ تولے، جاوتری ایک تولہ سوئحہ ایک تولہ کو کوٹ چھان کر سفوف

بنائیں اور ہموزن مصری ملا کر چھ چھ ماشہ صبح و شام کھائیں ذہن اور حافظہ کو طاقت دیتا ہے۔

۲۔ آملہ خشک اور جامن کی گٹھلی کا مغز ہموزن لے کر سفوف بنائیں اور ۵ ماشے سفوف

صبح و شام ٹھنڈے پانی سے کھائیں دستوں کو بند کرتا اور ذیابیطس میں نفع دیتا ہے۔

۳۔ آملہ خشک پانچ تولے لے کر پانچ سیر پانی میں ایک کوری ٹھلیا میں ڈال کر رکھیں اور اس میں سے تھوڑا تھوڑا لے کر پلائیں پیاس کی زیادتی کو روکتا ہے۔

۴۔ آملہ خشک اور مصری کا سفوف بنا کر رکھیں اور تھوڑا تھوڑا سفوف منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ پیاس کو تسکین دیتا اور منہ کی خشکی کو دور کرتا ہے۔

۵۔ آملہ خشک ایک تولہ، زیرہ سیاہ ڈیڑھ تولے کو باریک پیس کر چار تولے شہد میں ملا کر ۶ ماشے صبح و شام چنائیں منہ میں رال بہنے کو روکتا ہے۔

۶۔ آملہ خشک، دھنیا خشک ہر ایک ایک تولہ، الاچنی خورد چھ ماشے مصری ہم وزن سے سفوف بنا کر ۶ ماشے کھانا کھانے کے بعد کھائیں تبخیر کو روکتا ہے۔ (۴۳)

جراثیم کش گھریلو پودا

نازبو

ریحان جسے شاہ سفرم، ریحان الملک، سلطان الریاحین نازبو، مشکى بوئی پیری اور شام تلسی کے نام سے پکارا جاتا ہے، ایک بین الاقوامی پودا ہے جسے زمانہ قدیم سے باغوں خانقاہوں محلوں اور گھروں میں لگاتے ہیں۔ یہ یونانی حکیموں نے رواج دیا ہوا ہے۔ باغوں میں عموماً اس کی دو قسمیں لگائی جاتی ہیں۔ چھوٹی قسم کو رام تلسی اور بڑی قسم کو شام تلسی کہتے ہیں۔ رام تلسی کے پتے چھوٹے اور کٹاؤ دار ہوتے ہیں۔ نازبو کے پتے بڑی مرچ کے پتوں کے برابر ہوتے ہیں۔ یہ تیز خوشبودار سیاہ جامنی رنگ کے دلربا لمبے خوشے کے ساتھ دور دور تک اپنی تیز جراثیم کش لپٹ سے پہچانی جاتی ہے۔ قدرت نے اس کا رآمد شفا بخش بوئی کی پیداوار میں بڑی فراخ دلی سے کام لیا ہے۔ کیسی ہی اچھی بری زمین ہو۔ اس کا پودا نشوونما پا

جاتا ہے۔ پرانے حکیموں کی سائنسدان نگاہوں نے اس کی جراثیم کش خوشبو سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے انفلوئنزہ (انف غزہ) معیادی بخار، خسرہ اور لاکڑہ کا کڑہ کے دنوں میں اس کا پودا، پھول اور پتے مریض کے کمرے میں رکھنے کا رواج دے کر ان امراض کی چھوت روکنے کا ان مٹ کارنامہ انجام دیا ہوا ہے۔ آجکل کے معاشی دور میں جہاں ہر آدمی ہر وقت پیسہ کمانے کی فکر میں اپنا خون پسینہ ایک کر رہا ہے۔ دل فیل ہونے کی خبریں روزانہ ہمارے کانوں میں سنائی دیتی ہیں۔ تو یونانی حکیموں کی قابل قدر ریسرچ ہمارے سامنے آجاتی ہے۔ انہوں نے صدیوں پہلے دل کی بیماریاں دور کرنے اور دل کو مضبوط بنانے کیلئے نازبو کے پتے کی چٹنی بنا کر استعمال کر نیک مریضوں کو مشورہ دیا تھا۔ اس معمولی بوٹی کے پتے، جڑ اور بیج بے شمار شفا کی اثرات اپنے اندر رکھتے ہیں۔

خسرہ، لاکڑہ کا کڑہ، اور ٹائیفائیڈ (میعاد بخار) میں ہمارے خاندان میں اسکے پانچ سے گیارہ پتے آدھے سے ایک تولہ تک خاشی (خوب کلاں) اور پانچ سے سات دانوں تک غناب اور منقی پانی میں جوش دے کر اس کا جوشاندہ گھونٹ گھونٹ کھانڈ ملا کر پلانے اور اسکے ساتھ کشتہ صدف مروارید ایک دورتی یا جواہر مہرہ ایک چاول یا سالم چے موتی (مروارید سفید) تین سے پانچ دانے تک چند دن کھلانے کا رواج ہے۔ میر انصف صدی کے علاج معالجہ کا تجربہ گواہ ہے کہ ان بیماریوں کے ہزاروں مریض اس چند روزہ علاج سے خدا کے فضل سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اس گھریلو علاج کی یہ بھی خوبی ہے کہ ان چھوت والے امراض کو جلد صحت ہونے کے علاوہ بعد میں دل اور اعصابی بیماریوں سے مریض محفوظ رہتا ہے۔ جب دل میں گرمی آجائے غصہ زیادہ ہو۔ طبیعت نڈھال اور تھوڑے کام کا ج سے تکان محسوس ہونے لگے۔ بلاوجہ خوف، ڈر اور گھبراہٹ ستانے لگے تو کشتہ مرجان ایک رتی کھا کر نازبو کے ساتھ پندرہ پتے ایک دو امرود یا سیب، تین سے چھ ماشے تک ہر ادھنیا ایک دو مالٹا یا کینو کاٹ کر ان کا سلاد بنا کر لیموں اگر پسند ہو تو وہ ملا لینے میں کوئی حرج نہیں۔ شام کے وقت تین سے پانچ بجے تک چند روز استعمال کر کے دل مضبوط اور غم کو دور کریں۔ اسکے تخم جوان لڑکوں کے اور لڑکیوں کی گرمی دور کرنے کے بھی کام

آتے ہیں۔ جب گرم غذا کھانے اور غلط ماحول میں رہنے سے نو جوان لڑکے لڑکیوں کو رنگ برنگی رطوبتیں خارج ہونے لگیں اور روز بروز جسم کھوکھلا ہونے لگے تو اسکے تخم ۲ ماشے سے چھ ماشے تک روزانہ دودھ دہی کی لسی یا اکیلے دودھ دہی کے ساتھ چند روز صبح یا زیادتی مرض میں دونوں پھانک لینے سے بفضل خدا صحت ہو جاتی ہے۔

اسکے تخم جو بازار سے تخم ریحان کے نام سے مل جاتے ہیں۔ بواسیر کے خون کی زیادتی کو بھی روک دیتے ہیں۔ تین سے چھ ماشے تک تخم ریحان سالم پھانک لیں یا گرم دودھ میں ملا کر دودھ مع تخم استعمال کرنے سے ایک دو دن میں ہی خون بند ہو جاتا ہے۔ جب پیشاب جلن سے آنے لگے۔ اس میں تیزابیت بڑھ جائے تو تخم ریحان تین ماشے سے ایک تولہ تک دو تین چھانک پانی میں ایک آدھ گھنٹہ بھگو کر شربت بزوری چار پانچ تولے ملا کر چار پانچ دفعہ پھینٹ کر پورا ایک گلاس پینے والا بنا کر چند یوم استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

جب استریوں میں خراش ہو کر بار بار پتلے پتلے دست آنے لگیں اور پاخانے کے مقام پر جلن محسوس ہو تو اسکے بیج انار کے شربت کے ساتھ تین یا چھ ماشے دو چار دفعہ پھانکنے سے فضل خدا ہو جاتا ہے۔

اسکے پتوں میں قلعی کا کشتہ عمدہ تیار ہوتا ہے۔ ایک تولہ قلعی کے پترے لے کر ان کو چوٹ لگا کر کاغذ برابر مونے اور جو کے برابر لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ آدھ پاؤ اسکے پتے کوٹ کے نغدہ بنا کر ایک ٹاٹ کے ٹکڑے پر آدھا نغدہ پھیلا کر اس پر قلعی کے ٹکڑے جا بجا چن دیں۔ اور آدھا نغدہ ان ٹکڑوں کے اوپر جما کر ٹاٹ کو لپیٹ کر ایک چوڑا گولا بنا کر چاروں طرف چکنی مٹی یا گاچنی کا لپ کر کے سکھالیں۔ تین چار تھا پیاں کسی گڑھے میں جما کر اسکے اوپر یہ گولا رکھ دیں۔ تین چار تھا پیاں کو لے کر اوپر اور ارد گرد جما کر آگ لگا دیں۔ تین چار گھنٹے کے بعد جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو گولا نکال کر احتیاط سے کھول کر اس میں پھولے ہوئے سفید کشتہ شدہ قلعی کے پترے نکال لیں۔ اگر کوئی پترہ پگھل کر کچا رہ گیا ہو تو اسے دوبارہ جوڑ کر اسی طرح دوسری آگ دے دیں۔ یہ شگفتہ پترے پس کر شیشی میں محفوظ

کر لیں۔ خوراک ایک سے آٹھ رتی تک ہر قسم کے جریان اور اختلام کو بے حد مفید ہے۔ جگر کی گرمی دور اور خارش کو بھی فائدہ مند ہے۔

جب گرمی کے دنوں میں بدن کے مختلف حصوں میں نکلنے والی پھنسیاں اور انگیزیاں ہو جائے تو اسکے پتے پیس کر لپ کرنے سے خارش اور جلن ختم ہو کر پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

قدیم اطباء ناز بوتکی اور ریحان دشتی کا خاندان ایک ہی بتاتے ہیں۔ سب سے معروف قسم نازبو ہے جو ہمارے ہاں گھروں میں بھی لگائی جاتی ہے اور گاہے خود بخود بھی آگ آتی ہے۔ مزاج کے اعتبار سے قدیم کتابوں میں اطباء نے اس کو چوتھے درجے میں گرم اور خشک لکھا ہے۔ مصری کہتے ہیں یہ پہلے درجے میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے۔ خزان الاویہ کے مطابق اس پر پانی چھڑک کر سونگھا جائے تو گرم مزاج والوں کو فائدہ پہنچے گا۔ ماسر جو یہ کہتے ہیں کہ گرمی اور احتراق اور گرمی کے درد سر کو رفع کرنے اور نیند لانے کی صلاحیت سے بہرہ ور ہے۔ گرمی کے دست آتے ہوں تو اس کے چار ماشہ بیج گرم پانی کے ساتھ پھانکنے سے نفع ہو جاتا ہے۔

قدیم اطباء تلسی کے فوائد اور خواص کو تخم ریحان کے فوائد و خواص کی طرح ہی قرار دیتے ہیں۔ خزان الاویہ میں لکھا ہے کہ یہ مدربول ہے۔ بلغم اور باد کو دور کرتی ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتی اور بھوک لگاتی ہے۔ صفرا کے علاوہ ذات الجنب درد اور میرقان کو بھی نافع ہے وید تلسی کے پتوں کا شیرہ قے اور تپ میں استعمال کراتے رہے ہیں۔ اس کے پتوں کا رس پلانے سے زکام رفع ہو جاتا ہے۔ کھانسی کے علاج کے لئے پرانے اطباء تلسی اور اڑوسہ کے پتوں کا رس مریضوں کو دیتے رہے ہیں۔ تلسی کا جوشاندہ پلانے سے بچوں کے جگر کے متعلق امراض جاتے رہتے ہیں۔ پیشاب اور مادہ حیات کے عوارض مٹانے کے لئے اس کے بیجوں کا سفوف کھاند ملا کر پھانکا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ بچوں کے پیٹ کا ریاحی درد دور کرنے کے لئے اسکے پتوں کے رس میں سونھ کا سفوف برکا کے پلانا چاہئے۔ کان کا درد رفع کرنے کے لئے سب سے بہتر تدبیر یہ ہے اس کے پتوں کا رس اس میں ڈالیں بچوں کا قبض

مٹانے کے لئے اور پاخانہ نرم کرنے کے لئے اور ایک دودست لانے کے لئے اسکے پتوں کا جوشاندہ پلانا چاہئے۔ اس کے خشک پھولوں اور سونھ کو پیس کر پیاز کے رس اور شہد میں ملا کر چٹانے سے سوکھی کھانسی تر ہو جاتی ہے۔ بچوں کا دمہ دور کرنے کیلئے اس کے تازہ پتوں کے رس میں شہد ملا کر پلانا چاہئے۔ سانپ کا زہر اتارنے کیلئے اس کے پتے اور پھولوں کی بالیاں اور نرم جزیں لے کر ان کا رس نکال کے پلانا چاہئے اس کے پتوں کا جوشاندہ پینے سے سینہ آکے بخار اتر جاتا ہے۔ صفرا بڑھانے کے لئے اس کے پتوں کا رس پلانا چاہئے۔ بخار میں جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پتوں کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔ پھیپھڑے میں جو ضرورت سے زیادہ رطوبت جمع ہو جائے اس کو دفع کرنے کے لئے اس کے پتوں کا رس پلانا چاہئے۔ اس کے پتے اور کالی مرچ کی گولی بنا کے دانتوں کے نیچے دا بے رکھنے سے دانتوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ اس کے رس میں گھی اور کالی مرچ کا سفوف ملا کر چٹانے سے بادی ہٹ جاتی ہے۔ الاپچی کے بیجوں کا سفوف اس کے رس میں ملا کے چٹانے سے بادی اور صفرا کی قے بند ہوتی ہے اس کے پتوں کے رس میں کالی مرچوں کا سفوف ملا کے کھلانے سے تپ اور بخار جاتا رہتا ہے اسکے سوکھے پتوں کو پیس کر ابلنا بنا کے ملنے سے چہرے کی رونق بڑھتی ہے کان کے پیچھے کی سوجن تحلیل کرنے کے لئے اس کے پتوں اور ارنڈی کی کونپلوں کو ہم وزن لے کر پیس کر نمک ملا کر گنگنا لپ کرنا چاہئے۔ تلسی کے پتوں سے جو ایک قسم کا زردی مائل تیل نکلتا ہے اس کی بو سے پسوا اور مچھر بھاگ جاتے ہیں۔ ایک شخص افریقہ سے لکھتا ہے کہ میں نے تلسی کے پتے پیس کر اپنے تلوؤں سے مل لئے پس ایک بھی مچھر میرے پاس نہ آیا حالانکہ کوٹھری میں بھنھنایا کئے۔ میں نے کئی مرتبہ اس کی آزمائش کی اور اپنے دالان کے باہر میں نے تلسی کے درخت کے چار ناندے رکھ دیئے اور رفت رفتہ پٹھروں میں کی ہوئی۔ مسر جارت برڈ نے نامنر لندن میں تلسی کے پتے کی نسبت لکھا ہے کہ یہ صحیح ہے کہ تلسی کا درخت مکان میں رہنے سے مچھر نہیں آنے پاتے مگر سیاہ رنگ یعنی کرشن تلسی ہونی چاہئے۔ وہ بھئی کا تجربہ لکھتے ہیں کہ جس وقت وکٹوریہ گارڈن قائم کیا جاتا تھا مزدور مچھروں سے پریشان تھے انہوں نے تدبیر یہ کی کہ

کو پھاؤ بھر پانی میں بھگو کر اس میں کچھ شکر ملا کر ان سب کو پی لینے سے پیشاب اور منی کے اعضاء کے امراض مٹتے ہیں جب تک وہ نہ دفع ہوں تب تک ہمیشہ پینا چاہئے۔ اسکے بیجوں کا شربت پلانے سے بخار کو تسکین ہوتی ہے پیشاب کا ادراک کرنے کے لئے اس کا شربت پلانا چاہئے۔

مضر و مصلح: یونانی اطباء کہتے ہیں کہ معدے میں کیڑے پیدا کرتی ہے جلد سڑ جاتی ہے معدے کیلئے نامناسب خاص کر اس کے پتے تو بہت ہی معدے کو خراب کرتے ہیں ان تمام مضرات کی اصلاح خرفے کا ساگ اور دارچینی کرتے ہیں اس کو زیادتی کے ساتھ کھانے سے ریاخ اور غلیظ اخڑے پیدا ہوتے ہیں اور نہایت خراب خلط مراری پیدا ہوتا ہے اگر اس کو اچار اور نمکین کانچی کے ساتھ کھایا جائے تو نگاہ میں دھند پیدا ہو جائے سر میں چکر آنے لگیں مصلح اس کا سرکہ اور کھیرا ہے۔ (۴۴)

افستین

ایب سن تھی ام

نام: افستین کو عربی میں افستین کے علاوہ خرق بھی کہتے ہیں۔ اس کا فارسی نام مروہ بیان کیا جاتا ہے، لیکن یہ مروہ نہیں جو تلخی کی قسم کا ایک پودا ہے اور جس کو عام طور پر گھروں میں لگاتے ہیں اور بعض لوگ اس کے پتوں کی چٹنی بنا کر کھاتے ہیں۔ ہاں یہ ممکن ہے کہ یہ مروہ یا دونامروہ افستین کی قسم سے ہو یونانی زبان میں اس کا نام آفن سیون اور رومی میں آب سن تیون ہے۔ ڈاکٹری میں اس کو لاطینی نام ایب سن تھی ام سے موسوم کیا جاتا ہے اور اس کا نباتی اصلاحی نام ”آرنی مے شیا ایب سن ام“ ہے اور انگریزی میں اسے ورم وڈ کہا جاتا ہے۔

محزون الادویہ ڈاکٹری میں اس کا ہندی نام ناگ دون اور ناگ دمن لکھا ہے اور سنسکرت نام ناگدمنی اور ناگ پشی بتائے ہیں لیکن یہ صحیح نہیں ہے ناگ دون اور افستین اس کا سنسکرت نام گرندھی پرانی اور جنس نے اندھنا لکھا ہے۔

چاروں جانب تلخی کے پودے بکثرت بودیئے پھسروں سے فوراً ہی نجات مل گئی۔ تلخی کا پانی ناک میں سحوط کرنا باقی صیت خون نکسیر کو بند کرتا ہے۔ تلخی کے پتے جوش دے اور قبوہ پیالی بھر کے پی لے اور تین دن تک ایسا کرے اور ہر مہینے میں ایام حیض کے بعد یوں ہی پیتی رہے تو کبھی حمل نہ رہے اگر تلخی کے پتے جوش کر کے اسکے پانی سے ہاتھ منہ دھو ڈالا جائے تو شہد کی مکھیاں اس شخص کو ایذا نہ پہنچائیں گی اور اگر اس کی چند پتیاں چبا کر مکھیوں کے چھتے پر منہ سے تھوک ڈال دی جائے تمام مکھیاں چھتا چھوڑ کر چلی جائیں گی۔

یونانی کتابوں میں جنگلی تلخی کے فوائد کے بارے میں لکھا ہے کہ یہ دوا اپنی خشکی کی وجہ سے رطوبات کو خشک کرتی ہے اور رطوبت فہلیہ کی وجہ سے تری پیدا کرتی ہے قابض ہے اور خلط کو دستوں کی راہ نکالتی بھی ہے۔ ورم کو تحلیل کرتی ہے قابض ہے پیٹ بھلا دیتی ہے۔ مفرح ہے دل کو قوت دیتی ہے۔ قوت شامہ اور فم معدہ کو قوت پہنچاتی ہے۔ باہ کو قوت دیتی ہے دودھ اور پیشاب اور خون حیض اور پسینہ زیادہ لاتی ہے۔ خفقان کو نافع ہے غش آ جائے تو اس سے افاقہ ہو جاتا ہے اس کے استعمال سے سانس کی تنگی موقوف ہوتی ہے۔ سردی سے جگر کمزور پڑ جائے تو اسکے استعمال سے طاقت آ جاتی ہے تلی کا سدہ دور کرتی ہے مٹانے کی پتھری توڑتی ہے اس کو پیس کر جو کے آٹے کے ساتھ روغن گل اور سرکہ میں لت کر کے ورموں پر لگانے سے بہت نفع ہوتا ہے اس کے لیپ سے عورت کے پستان کا ورم بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔ اس کے لیپ سے بچھو اور بھڑ اور اڑدہا کا زہر اتر جاتا ہے آنکھ پر اس کے لیپ سے نزلہ کا پانی آنکھ میں آنا بند ہو جاتا ہے اس کے پتوں کا رس آنکھ میں ڈالنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ آنکھوں سے پانی نکلنا موقوف ہو جاتا ہے دانت کند ہو جائیں تو اس کے خواص میں سے صحت ہوتی ہے کہ آفتاب کے برج حمل میں داخل ہونے کے ابتدائی زمانے میں اس کو اس طرح چائیں کہ تمام دانتوں کو لگ جائے تو اس سال دانت درد سے مامون رہیں گے اگر اول اس کو کسی نے کھالیا ہو اور بعد اسکے پچھو کاٹ کھائے تو زہر نہ چڑھے اسکو پیس کر پچھو پر ڈالا جائے یا پچھو پاس لایا جائے تو مر جائے۔ مقعد کے اندر کی بواسیر کے مسوں کی تکلیف مٹانے کے لئے اس کے بیجوں کو پیس کر پھنکنا چاہئے اس کے پونے چار ماشہ بیجوں

وجہ تسمیہ: ”فسنئین یونانی نام“ آفن سیون یا رومی نام ”اب سن تیون“ سے معرب کیا گیا ہے اور ان ہی سے موجودہ لاطینی نام ”ایب سن تھی ام“ بنایا گیا ہے۔

”آفن سیون“ یا ”اب سن تیون“ کے معنی دوائے تلخ کے ہیں۔ شمس الاطباء کی تحقیق کے مطابق ”آفن سیون“ مرکب ہے دو کلمات سے ”ایک“ ”آ“ جو کلمہ نفی ہے۔ دوسرے ”فن سیون“ کے جس کے معنی شیرینی کے ہیں۔ چوں کہ یہ دوا شیریں نہیں ہوتی بلکہ تلخ ہوتی ہے اس لئے اس نام سے موسوم کر دی گئی ہے۔

فسنئین کا انگریزی نام ورم وڈ ”ورم“ اور ”وڈ“ دو لفظوں سے مرکب ہے۔ ورم کے معنی ہیں ”کرم“ (کیڑا) اور ”وڈ“ کے معنی لکڑی چونکہ یہ دو کیڑوں کو ہلاک کرتی ہے۔ لہذا وجہ تسمیہ ظاہر ہے۔

اقسام: علم الادویہ کی کتابوں میں فسنئین کی پانچ قسمیں بیان کی جاتی ہیں۔ (۱) فسنئین رومی (۲) فسنئین خراسانی (۳) فسنئین نبطی (۴) فسنئین سوی (۵) فسنئین طرطوسی، بعض نے رومی اور نبطی کی جگہ فسنئین مشرقی اور فسنئین بکامی بھی لکھی ہیں، بکام ایک پہاڑ کا نام ہے جہاں یہ پیدا ہوتی ہے۔ فسنئین نبطی خوشبودار ہوتی ہے۔ فسنئین کی ایک قسم ایسی بھی بیان کی جاتی ہے جس کے پتے گاجر کے پتوں سے مشابہ اور سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور پھول زرد رنگ کا لگتا ہے۔ اہل مصر اس کو دیسیہ کہتے ہیں۔ لیکن جدید محققین نباتات میں سے بعض نے اس کی تین قسمیں بتائی ہیں اور بعض نے مندرجہ ذیل قسمیں لکھی ہیں۔

(۱) فسنئین کبیر جس کو نباتی اصطلاح میں آرئی میثیا ایب سن جہیم اور انگریزی میں ”ورم وڈ“ کہتے ہیں۔

(۲) فسنئین صغیر اس کو فسنئین رومی کہتے ہیں اور یہی فسنئین نبطی کہلاتی ہے اس کا نباتی اصطلاحی نام ”آرئی میثیا سیورسیانا“ اور آرئی سے شیاپون ٹیکا ہے۔

فسنئین رومی کو تمام قسموں سے بہترین فسنئین سمجھا جاتا ہے۔ فسنئین کبیر اور فسنئین رومی کے پودوں میں خردی اور بزرگی کے لحاظ سے ضرور فرق ہے لیکن افعال و خواص کے لحاظ سے یہ دونوں قسمیں تقریباً یکساں ہیں اور درحقیقت انہیں دونوں کا ذکر ہمارا مقصود ہے۔

(۳) فسنئین خراسانی اس کو فسنئین بحری بھی کہتے ہیں اور یہی ”شیخ خراسانی“ یا درمنہ ترکی کے نام سے مشہور ہے اور اس کا نباتی اور اصطلاحی نام ”آرئی میثیا میری ٹی ما“ اور اس کا جوہر ”سینٹونین“ کہا جاتا ہے، جو کرم شکم کو ہلاک کرنیوالی مشہور دوا ہے۔

شیخ بوعلی سینا، قانون میں لکھتے ہیں کہ فسنئین شیخ کی قسم سے ہے اسی لئے بعض اطباء اس کو ”شیخ رومی“ کہتے ہیں اور بعض ”کشوٹائے رومی“ کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

(۴) فسنئین کوہی برنجاسف کے نام سے مشہور ہے اور اس کا نباتی اصطلاحی نام آرئی میثیا دل گے رس“ ہے علم الادویہ کی بعض قدیم طبی کتابوں میں بھی فسنئین کو برنجاسف کو ہی لکھا ہے۔

(۵) فسنئین بندی، اس کا نباتاتی اصطلاحی نام ”آرئی میثیا انڈی کا“ ہے۔

(۶) فسنئین کی ایک قسم ”قیصوم“ کے نام سے مشہور ہے۔ اور اس کا نباتاتی اصطلاحی نام ”آرئی میثیا سکو پے ریا“ ہے بعض محققین نباتات کا بیان ہے کہ اس قسم کی فسنئین پنجاب سندھ اور کشمیر میں پیدا ہوتی ہے اور پنجاب میں اس کو ”چوڑی سروچ“ کہتے ہیں اس جگہ یہ بیان کر دینا بھی ضروری ہے کہ برنجاسف جس کو عربی میں ”سویلا“ فارسی میں ”بوائے مادران“ کہتے ہیں اور جس کا یونانی نام ارطاماسیا یا ارطیہ ماسیا ہے اگرچہ اس کو ہماری طبی کتابوں میں قیصوم کی ایک قسم بیان کیا گیا ہے بلکہ بعض نے برنجاسف اور قیصوم کو ایک ہی چیز سمجھا ہے لیکن تحقیق ہے کہ برنجاسف اور قیصوم دونوں الگ الگ چیزیں ہیں۔ اگرچہ وہ فسنئین کی جنس سے ہیں۔

علم نباتات کے جدید محققین نے یونانی نام ”ارطاماسیا“ کو اہم جنس قرار دے کر اس کی مذکورہ بالا قسموں کے نام لکھے ہیں ”آرئی میثیا“ ارطاماسیا سے بنایا گیا ہے۔

مقام پیدائش: فسنئین یورپ کے کوہستانی علاقوں کے علاوہ افریقہ، مصر، ایشیا، روس، ساہیریا، منگولیا، خراسان اور برصغیر میں پیدا ہوتی ہے برصغیر میں اس کی بعض قسموں کا مقام پیدائش کشمیر، پنجاب اور سندھ ہے۔

تاریخ: وید صاحبان اس دوا سے واقف نہ تھے اسی لئے آیورویدک علم الادویہ کی کتابیں اس کے بیان سے خالی ہیں جن جدید مؤرخین و مصنفین نے اس کے منسکرت اور

ہندوستان کی دوسری زبانوں کے نام لکھے ہیں وہ صحیح نہیں ہیں۔ حتیٰ کہ مخزن اور محیط اعظم وغیرہ میں ”بھری“ اور ”شٹارڈ“ اس کے ہندی نام لکھے ہیں تحقیق کرنے پر ان کا بھی پتہ نہیں چلتا۔

قدیم اطباء یونان اس دوا سے پانچویں چھٹی صدی مسیحی میں واقف ہوئے اور اسکو استعمال کرنا شروع کیا۔ ڈاکٹر صاحبان کو اس دوا کا علم کب ہوا؟ اگرچہ اس کا صحیح جواب نہیں دیا جاسکتا۔ لیکن یہ کہا جاسکتا ہے کہ ان کے ہاں یہ دوا عرصہ دراز سے مستعمل ہے۔

اس وقت یورپ کے کئی ملکوں میں اس کے مرکبات استعمال کئے جاتے ہیں۔ دواؤں میں استعمال کرنے کے علاوہ اس سے ایک خاص قسم کی شراب بھی تیار کی جاتی ہے جس کو ”ایب سن تھی“ کہتے ہیں اور جو بطور محرک دماغ فرانس میں استعمال ہوتی ہے۔

ماہیت و صفات نباتی: افسنخین ایک بوٹی ہے جس کا پودانہ زیادہ بلند ہوتا ہے اور نہ زمین پر بچھا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا تن بلند اور سیدھا ہوتا ہے اور اس پر سفید سفید رواں لگا ہوتا ہے تنے سے متعدد شاخیں نکل کر ادھر ادھر پھیلتی ہیں اور وہ پتوں سے بھری ہوئی ہوتی ہیں۔ پتے صحر کے پتوں سے مشابہت رکھتے ہیں اور ان کے دونوں طرف سفید رواں لگا ہوتا ہے اور اس روئیں کی وجہ سے یہ تمام پودانہ قری نظر آتا ہے۔ اس کا پھول بابونہ کے پھول کی طرح لیکن اس سے کسی قدر چھوٹا ہوتا ہے اور اس کا رنگ اوپر سے سفید اور اندر سے زرد ہوتا ہے۔ پھول کے بیج میں چھوٹی سی گھنڈی ہوتی ہے جس میں ننھے ننھے بیج بھرے ہوتے ہیں اور جو تخم اسپند سے مشابہ ہوتے ہیں۔

افسنخین کی بونہایت تیز اور نامرغوب ہوتی ہے اور مزہا بے حد تلخ ہوتا ہے۔

تحصص مستعملہ: اگرچہ اس بوٹی کے تمام اجزاء دوا استعمال کئے جاتے ہیں لیکن زیادہ تر شاخیں اور پتے مستعمل ہیں علاوہ ازیں تازہ افسنخین کو کچل کر اس کا پانی نچوڑ کر خشک کر لیتے ہیں یہ عصارہ افسنخین کہلاتا ہے اور یہ اس کے دوسرے اجزاء کے مقابلے میں گرم اور قوی سمجھا جاتا ہے۔

کیمیائی تجزیہ: جدید کیمیائی طریقہ پر تجزیہ کرنے سے افسنخین میں تقریباً ڈیڑھ فیصدی ایک لطیف اڑنے والا روغن پایا جاتا ہے۔ جو منجمد ہونے پر ایب سنٹھول کہلاتا

ہے۔ اس کے علاوہ ایک قلم دار جو ہر ایب سن تھیں بھی ملتا ہے۔ اور نصف فیصدی ایک تلخ رال اور ۵ فیصدی سبز رال ملتی ہے۔

طبیعت: شیخ کے نزدیک افسنخین پہلے درجے میں گرم اور تیسرے درجے میں خشک ہے۔ لیکن بعض دوسرے درجہ کے اول میں گرم اور اسی درجہ کے آخر میں خشک بیان کرتے ہیں اور اسی کو صحیح تسلیم کیا جاتا ہے پنجوں اور پھولوں کو پتوں اور شاخوں کے مقابلہ میں زیادہ گرم اور قوی سمجھا جاتا ہے۔

افعال و خواص: افسنخین مقوی و محرک دماغ، مقوی معدہ، قاتل دیدان شکم دافع بخار اور بد حیض ہے اور یہ اس کے وہ افعال و خواص ہیں جو طب قدیم کے علاوہ طب جدید (ڈاکٹری) میں بھی مسلم ہیں اس کے علاوہ یہ درموں کو تحلیل کرتی ہے اور صلابتوں کو نرم کرتی ہے۔

اس کا جوشاندہ پینے سے دماغی ریاخ تحلیل ہو جاتے ہیں اور ان ریاخ کی وجہ سے جو درد سر اور گرانی لاحق ہو وہ دور ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں صرف جوشاندہ یا اس میں شہد ملا کر پینے سے لقوہ، فالج، استرخاء، رعشہ، صرع، سکتہ اور کابوس میں فائدہ پہنچتا ہے اور سکتہ کے مریض میں حلق میں عصارہ افسنخین ٹپکانا اور ناک میں قطور کرنا مفید ہے۔

سر درد اگر بلغم و صفرا سے لاحق ہوں تو اس کے جوشاندے میں ایلو اطلا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اور افتیمون کے ساتھ اس کا جوشاندہ دینے سے مالینو لیا میں نفع پہنچتا ہے اور اگر مالینو لیا مراق کی شرکت سے ہو اور مراق میں نفخ پیدا کرنے والے سرد ریاخ جمع ہوں تو اس صورت میں بھی مذکورہ بالا طریقہ سے جوشاندہ پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خصوصاً جب کہ مراق میں ورم اور سوزش نہ ہو۔ اگر مادہ بلغم کی زیادتی سے اعصاب میں ٹھکن اور سستی ہو تو روغن افسنخین کی مالش سے دور ہو جاتی ہے۔

اس کا جوشاندہ پینے سے معدہ کو تقویت ہوتی ہے اور زائل شدہ بھوک لوٹ آتی ہے، ناروین کے ساتھ اس کا جوشاندہ پلانے سے معدہ کا درد دور ہو جاتا ہے اور اندرونی اعضاء کی صلابتیں اور نفخ و ریاخ دور ہو جاتے ہیں اور اندرونی اعضاء کی صلابتیں اور نفخ و ریاخ دور ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں اندرونی اعضاء کے اور ام اور صلابتوں کو تحلیل کرنے

کے لئے بطور ضما د استعمال کیا جاتا ہے۔ ورم جگر اور ورم طحال میں خصوصیت کے ساتھ اندرونی و بیرونی طور پر مستعمل ہے۔

افسنتین پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتی ہے۔ اور اس غرض کے لئے مختلف مرکبات کی صورت میں استعمال کی جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ناک اور کان کے کیڑوں کے لئے بھی مہلک ہے چنانچہ اگر ناک میں کیڑے پیدا ہو جائیں تو افسنتین کوشح ارمنی کے ساتھ جوش دے کر چھان لیں اور اس میں تھوڑا یارج فیقر اصل کر کے ناک میں پکائیں۔ کیڑے ہلاک ہو جائیں گے اور ان کی وجہ سے درد سر وغیرہ کی جواذیتیں ہوں گی وہ بھی دور ہو جائیں گی۔

اسی طرح اگر کان میں کیڑے پیدا ہو جائیں۔ اور ان کی وجہ سے مریض درد کی اذیت میں مبتلا ہو۔ یا کان سے پیپ یا رطوبت بہتی ہو یا ریا ح کی وجہ سے کان میں درد کی شکایت ہو تو اس کے جوشاندہ کے پکانے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔ ریا ح تحلیل ہو جاتے ہیں اور کان کے زخم کی اصلاح ہو کر اس سے پیپ اور رطوبت کا بہنا موقوف ہو جاتا ہے مقعد میں حمل کرنے سے چرنے (چنوںے) ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے کیڑوں کیلئے بھی افسنتین مہلک ہے۔ چنانچہ اگر اس کو ادنی کپڑوں میں رکھ دیا جائے تو اس کو کیڑا نہیں لگتا اور یہ پسوؤں کو بھی ہلاک کر دیتی ہے۔

پرانے نجار جن کا سبب فساد جگر ہوا افسنتین کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔

اگر چہرے اور ہاتھ پاؤں پر تھج ہو یا کسی دوسرے عضو میں ورم ہو تو اس کے ضما د سے فائدہ پہنچتا ہے، استسقاء درد مفاصل اور سوء القنیہ کی ابتدا میں بھی اس کے استعمال سے رفع ہوتا ہے۔ اندرونی طور پر استعمال کرنے سے بھی ہاتھ پاؤں اور چہرے کا تھج دور ہو جاتا ہے۔

حکیم علی گیلانی کا قول ہے کہ افسنتین کالیپ اندرونی ورموں کے لئے خصوصیت رکھتا ہے اور اس کا اندرونی استعمال ظاہر ورموں کو خصوصیت سے فائدہ پہنچاتا ہے۔ اندرونی اعضاء کے ورموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کا جوشاندہ یا خیساندہ تھوڑی مقدار میں پلائیں بتہ اعضاء بعیدہ مثلاً گردوں اور مثانہ وغیرہ کے ورموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کو سفوف کی

شکل میں استعمال کرنا مفید ہے۔

اور ارحیض کے لئے افسنتین کو مدر حیض دواؤں کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔ نیز شہد ملا کر بطور فرزجہ اندام نہانی میں رکھا جاتا ہے۔

عصارۃ افسنتین، افسنتین کے پتوں، شاخوں وغیرہ کے مقابلہ میں زیادہ گرم اور قوی ہے، افسنتین کے جو فوائد اور اثرات بتائے گئے ہیں عصارۃ افسنتین ان فوائد اور اثرات میں زیادہ قوی العمل ہے لیکن بعض اطباء کا یہ بھی قول ہے کہ افسنتین کے تمام اجزاء معدہ کیلئے نہایت مفید اور مناسب ہیں اور اس کو قوت دیتے ہیں لیکن عصارۃ افسنتین معدہ کو کمزور کرتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ جو قوت قبض افسنتین کے اجزاء (پتوں اور شاخوں) میں پائی جاتی ہے، وہ عصارۃ افسنتین میں قائم نہیں رہتی۔

شیخ کا قول ہے کہ عصارۃ افسنتین ہر قسم کے پرانے پتوں کو دور کرتا ہے۔ معدہ کے صفاوی اخلاط کو دور کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے، سوء القنیہ اور استسقاء کی ابتداء میں فائدہ پہنچاتا ہے یرقان کو رفع کرتا ہے۔ فساد مزاج کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے پلانے اور لگانے سے چہرے کا تھج تلی کا ورم ”دارالشعلب اور دارالحیۃ دور ہو جاتے ہیں۔“

مقدار خوراک: جوشاندہ اور خیساندہ کی صورت میں تین ماشے سے ۷ ماشے تک۔

افسنتین کے مرکبات

نسخۃ افسنتین دریدہ: درد جگر اور ورم جگر کے لئے مفید ہے بڑھے ہوئے جگر کو اصل حالت پر لاتا ہے۔ دوسرے اندرونی اعضاء کے ورموں کو تحلیل کرتا ہے پرانے بخاروں کو جو جگر اور طحال کے فساد سے آتے ہیں دور کرتا ہے۔ اطباء دلی کا معمولہ طب ہے۔ افسنتین رومی ۷ ماشے۔ نوشادر ۴ رتی، دونوں کو پانی میں پیس کر آگ پر رکھیں جب پھٹ جائے تو آگ سے نیچے اتار لیں اور چھان کر پلائیں۔

حب افسنتین: پیٹ کے ہر قسم کے کیڑوں کو مار کر نکالتی ہے۔ نسخۃ افسنتین رومی۔ کمیلہ۔ بابونگ۔ پلاس پا پڑا ہر ایک ایک تولہ کو کوٹ چھان کر آپ برگ شفا لوسنر میں گوندھ کر جنگلی بیر برابر گولیاں بنائیں۔ مقدار خوراک ایک ایک گولی صبح و شام۔

ضدادِ فسختین: سوء القنیہ اور ہاتھ پاؤں کے تھج کو دور کرنے کیلئے مستعمل ہے، نسخہ فسختین، افسیمون ہر ایک ۶ ماشے کو مکوسبز کے پانی میں پیس کر نیم گرم ضداد کریں۔

شربتِ فسختین: مرگی اور مالینو لیاے مرقی میں مفید ہے اگر معدہ سردی کی وجہ سے ضعیف ہو یا مرض سوء القنیہ لاحق ہو تو ان شکایتوں کو دور کرتا ہے۔ نسخہ، افسختین دو تولے گیارہ ماشے، گل سرخ ۵ تولے ۱۰ ماشے۔ تربد سفید (نسوت) غاریقون ہر ایک تولہ دو ماشے بالچھڑ سات ماشے تمام دواؤں کو دوسیر پانی میں رات کو بھگور کھیں۔ صبح کو جوش دیں یہاں تک کہ پانی تہائی رہ جائے۔ اس کے بعد چھان لیں اور ۳۵ تولے شکر سفید ملا کر شربت کا قوام بنائیں اور دو تولے سے چار تولے تک عرق بادیان اور عرق مکو میں ملا کر پلائیں۔

(۲) افسختین رومی ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشے تربد سفید ۲ تولے گیارہ ماشے۔ گل سرخ ۵ تولے ۱۰ ماشے سب کو دوسیر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور ایک سیر قند ملا کر شربت کا قوام بنائیں اور دو تولے سے چار تولے تک عرق افسختین یا عرق بادیان دس تولے میں ملا کر پیئیں۔ معدہ کو فاسد اخلاط سے پاک کرتا ہے۔

(۳) معدے کے ضعف اور وجگر اور تلی کی سردی کے لئے مفید ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے اور آنتوں کے ریاخ کو زائل کرتا ہے۔

نسخہ، افسختین چودہ تولے ۷ ماشے، تج ۵ تولے دس ماشے کرفس پونے نو تولے سب کو دوسیر پانی میں جوش دیں اور جب نصف رہ جائے تو ایک سیر قند سفید ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ اس کی بھی مقدار خوراک دو تولے سے چار تولے تک ہے۔

(۴) یہ نسخہ شیخ کی تالیفات سے ہے اور شربتِ افسختین کے تمام نسخوں سے بہتر ہے۔ تجربہ میں آچکا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے اور بھوک خوب لگاتا ہے۔

نسخہ: افسختین رومی انتیس تولے دو ماشے کو تین سیر پانی میں پکائیں۔ یہاں تک کہ پانی چوتھائی رہ جائے۔ اس کے بعد مل کر چھان لیں اور ہی بقدر ضرورت لے کر آٹے میں لپیٹ کر بھوبھل میں دبائیں۔ پختہ ہو جانے پر نکال کر اس کا پانی نچوڑ لیں۔ اب مذکورہ بالا جو شانہ افسختین ۶ حصے شراب ۳ حصے ہی کا نچوڑا ہو پانی دو حصے شہد ڈیڑھ حصے سب کو باہم

ملا کر پکائیں۔ یہاں تک کہ شربت کا قوام بن جائے۔ مقدار خوراک ۲/۳ تولے۔

شرابِ افسختین: ضعف معدہ سوء مزاج جگر و طحال اور قبض کیلئے مفید ہے۔ جالینوس کے مجربات میں سے ہے۔

نسخہ: افسختین رومی دو تولے، مصطلگی رومی ۱/۱/۳ تولے قسط تلخ ۱/۱/۳ تولے، اذخرکی، تیز پات، گل سرخ یا لچھڑ، مصر، غاریقون خالص کو ایک چینی کے مرتبان میں ڈال کر اس میں دواؤں کی پوٹلی داخل کر کے سردیوں میں تین ہفتے اور گرمیوں میں ایک ہفتہ دھوپ میں رکھیں۔ روزانہ دواؤں کی پوٹلی کو ہاتھ سے مل کر نچوڑتے رہیں اس مدت کے بعد دوا کو چھان کر بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔ مقدار خوراک دو تین تولے۔

معجونِ افسختین: افسختین دو تولے نصف ماشہ، تج ۲ تولے گیارہ ماشے۔ انیسون، تخم کرفس ہر ایک ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشے "افیون" جند بیدستر ہر ایک ۷ ماشے شہد خالص دو چند بدستور معجون بنائیں۔ مقدار خوراک ایک ماشہ معدہ کے درد اور وجع الفواد کے لئے یہ معجون مفید ہے۔

روغنِ افسختین: معدہ جگر اور تمام اعضاء کو قوت دیتا ہے خواہ کھایا جائے اور خواہ لگایا جائے۔

نسخہ: افسختین دس تولے کو آدھ سیر روغن زیتون یا روغن اخروٹ یا روغن بادام تلخ یا روغن خستہ زرد آلو تلخ کے ساتھ بوتل میں ڈال کر چالیس دن تک دھوپ میں رکھ چھوڑیں۔ اس کے بعد چھان کر کام میں لائیں۔

قرصِ افسختین: مدہ اور جگر کی سردی اور ان کے ایسے درد کو مفید ہے جو سردی سے لاحق ہو۔ علاوہ ازیں جگر اور تلی کے سدوں کو کھولتا ہے۔ پیشاب کے مشکل سے آنے۔ استسقاء اور بلغمی بخاروں میں مفید ہے۔

نسخہ: افسختین، تخم کرفس، بنگر، مغز، بادام تلخ، برابر وزن لیں اور کوٹ چھان کر پانی میں گوندھ کر قرص بنائیں اور سائے میں خشک کر کے کام میں لائیں۔

مقدار خوراک: چار ماشے قرص پانی یا عرق بادیان کے ساتھ کھائیں۔

دوائے آفستین: بچوں کے کدو دانوں اور کچھوں کیلئے مفید ہے۔ آفستین ایک تولہ شفا لو کے پتے تین تو لے گائے کا پتہ ایک عدد سب کو باہم پیس کر ناف کے ارد گرد لگائیں۔
عرق آفستین: ورم جگر کیلئے مفید ہے۔ جگر کے سدوں کو کھولتا ہے اور پرانے بخار کو دور کرتا ہے۔

نسخہ: آفستین پاؤ سیر کو پانچ سیر پانی میں رات کے وقت بھگور کھیں۔ صبح کو دو تین سیر عرق کشید کریں ۶ تو لے عرق میں شربت کٹوٹ یا شربت دیتا رد تو لے ملا کر پلائیں۔ (۴۵)

ہلدی

ہلدی کو انگریزی میں ٹرمیرک پشتو میں کرمان عربی عروق الصفر فارسی زرد چوب اور کچھ علاقوں میں ہر دل کے نام سے پکاری جاتی ہے۔ ۱۹۷۰ء سے قبل مشرقی پاکستان میں اس کی کاشت کی جاتی تھی مغربی پاکستان میں منگوا کر اس کی ضرورت کو پورا کیا جاتا تھا۔ کھانے کے علاوہ دوائی کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

زمیندار گندم کی کٹائی کے بعد بیجائی کرتے ہیں برسات اور سردی کے موسم میں ہلدی کی فصل تیار ہوتی ہے پیداوار میں پھل اور گٹھ جو کہ زمین کے اندر ہوتے ہیں اور باہر چوڑے اور لمبے پتے حاصل کئے جاتے ہیں۔ ۱۹۷۰ء کے بعد مغربی پاکستان میں اس کی کاشت کا رجحان خصوصی طور پر راولپنڈی کے آڑھتیوں نے زمینداروں سے جو کہ چھانگا مانگا، منڈی بہاؤ الدین، ہری پور ہزارہ اور بنوں کے علاقوں میں اس فصل کا کاشت کرایا اور ۳ سال بعد ریکارڈ فصل پیدا ہوئی جو کہ ایران کو بھی برآمد کی گئی اسی دوران اتنی نفع بخش فصل ثابت ہوئی کہ زمین کی کل قیمت اگر ۲۰ ہزار روپے فی ایکڑ تھی تو زمیندار نے ہلدی سے ۲۵ ہزار روپے کی آمدن حاصل کی۔ اس وقت فیصل آباد اس کی سب سے بڑی منڈی ہے اس کے بعد راولپنڈی میں بھی اس کی تجارت ہوتی ہے۔

زمین سے حاصل کرنے کے بعد ہلدی کو گرم پانی میں ابال کر دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے۔ جو کہ خشک ہونے کے بعد تقریباً پانچواں حصہ رہ جاتی ہے جو بعد ازاں پورا سال استعمال لائی جاسکتی ہے۔ کچی ہلدی کا استعمال ابھی ہمارے ملک میں رائج نہیں اس کے

لئے خاتون خانہ دسبر جنوری، فروری کے مہینوں میں اگر گیلی ہلدی کو گھروں میں چس کر جو کہ آسان ہوگا سالن میں استعمال کریں تو سالن کا ذائقہ بھی بہترین ہوگا اور صحت کیلئے بھی مفید ہے۔ کچی ہلدی جو کہ رنگ میں پیلی ہوتی ہے اگر زمیندار سبزی منڈی تک پہنچائیں تو چھوٹے چھوٹے سبزی کے دوکانداروں تک پہنچنے کے بعد صارفین تک کچی ہلدی کے استعمال کا رجحان خود بخود پیدا ہو جائے گا۔

ہلدی کے خواص میں بے شمار فوائد ہیں جسمانی زہریلے مادے ختم کرتی ہے۔ آنکھوں کے امراض مہلہری یعنی برص چوٹ۔ مویج اور ہڈی کو جوڑنے میں استعمال کی جاتی ہے اور خصوصاً آئٹن کیلئے ہلدی اور گیہوں کا آٹا ہموزن کچے دودھ میں ملا کر چہرے کے داغوں کو دور کرتی ہے بلکہ رنگ کو بھی صاف کرتی ہے۔ کھانے میں استعمال سے پیٹ میں کیرے پیدا نہیں ہوتے اور زخموں کیلئے بھی فائدہ مند ہے ہمارے ملک کی خواتین کو اس کے استعمال کی طرف توجہ دینی چاہئے۔ تاکہ پورے فوائد حاصل کئے جاسکیں۔ مارکیٹ میں جو پسی ہوئی ہلدی دستیاب ہے چند ایک کو چھوڑ کر اکثر ملاوٹ والی ہلدی فروخت ہو رہی ہے جسکی نشاندہی میرا فرض ہے مجھ تک جو اطلاعات پہنچ رہی ہیں ان کے مطابق ہلدی میں چاول یا مکئی کا آٹا ایک اور تین کی نسبت سے ہلدی بنا کر فروخت ہو رہا ہے جو کہ مفاد پرست قوم کے ساتھ زیادتی کر رہے ہیں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ ثابت مرج اور ہلدی بازار سے خرید کر گھر میں خود پیس کر استعمال کریں تو ماہانہ خرچ میں بچت کے علاوہ صحت کی تندرستی کی ضمانت بھی ہوگی۔

اگر آپ اپنے گھر میں ہلدی لگانا چاہیں تو ایک ایک فٹ کے فاصلہ پر کچی ہلدی کی ایک گٹھی لگائیں۔ کھاد کے علاوہ ہفتہ میں دو بار پانی دیتی رہیں تو ہلدی کا پودا بھی خوبصورت ہوتا ہے اس سے زمین میں ہلدی کی نشوونما بھی اچھی ہوتی ہے۔ ایک کلو کچی ہلدی کی کاشت سے پورا سال کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔

مروجہ پیور فوڈ ایکٹ ۱۹۶۱ء کے متعلق اکثر شکایات سامنے آتی رہتی ہیں کہ مختلف کھانے پینے کی اشیاء میں وہ معیار نہیں جو کہ ہمارے ملک کی آب و ہوا کے مطابق ہے اس

اس کو بڑی سونف بھی کہتے ہیں

یونانی دواؤں میں بادیان اور عرق بادیان کا استعمال صدیوں سے معمول ہے اور اس کو معدہ کے غلیظ اخلاط کے اخراج کے لئے بہترین دوا مانا جاتا ہے۔ مقامی زبان میں اس کو سونف کہتے ہیں اور سونف ہمارے ان دوائی پودوں میں سے ایک ہے جو کوڑیوں کے مول ملتے ہیں۔ لیکن اپنے اندر انتہائی بیش قیمت طبی فائدے لئے ہوئے ہیں۔

اس کا مزاج گرم دوسرے درجہ میں اور خشک پہلے درجہ میں ہے۔ بڑی قسم کا مزاج تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

مقدار خوراک:

سات ماشہ سے ایک تولہ تک

خواص و فوائد:

سونف مفتوح سدہ۔ مادہ کو نفع دیتی ہے۔ ریا ح کو تحلیل کرتی ہے۔ اس سے ڈکار خوب آتے ہیں۔ معدہ کے اخلاط لزجہ اور غلیظہ کو خارج کرتی ہے۔ تبخیر معدہ کے لئے مفید ہے۔ ادویہ میں شامل کرنے سے ان کا بدرقہ بن جاتی ہے اور ان کا اثر اعضاء تک پہنچاتی ہے۔ اس میں قوت قابض بھی موجود ہے۔ اس بناء پر وہ اسہال کو بند کرتی ہے۔ خصوصاً جب کہ اس کو بریان کر لیا گیا ہو۔ پیٹ پر لگانے سے بھی ریا ح تحلیل کرتی ہے۔

سونف انگریزی ادویہ میں بھی مستعمل ہے۔ چنانچہ برٹش فارما کوپیا میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔ اس میں چار سے پانچ فیصد تک ایک فراری روغن پایا جاتا ہے۔ جو اس کا جوہر مؤثرہ ہے۔ انگریزی دواؤں میں عام طور پر اس کا روغن اور دیسی دواؤں میں عرق نکال کر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کا عرق دواؤں میں استعمال کرنے کے علاوہ بد ذائقہ مرکبات کو خوش ذائقہ بنانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سونف کے مفصل فوائد حسب اعضاء درج ذیل ہیں۔

کیلئے محکمہ صحت کو باقاعدہ ہر علاقہ کی پیداوار کا تجزیہ کرنا چاہئے اور وہ معیار نہیں جو کہ ہمارے معیار مقرر کیا جانا چاہئے لیبارٹریاں قائم کرنی چاہئیں اور جو پائی کا کام کرتے ہیں مال کی تیاری پر تجزیہ رپورٹ ساتھ منسلک کرنی چاہئے تاکہ عوام خالص اشیاء کے استعمال پر بھروسہ کر سکیں کاروبار کرنے والے بدنامی کی بجائے نیک نامی پیدا کر سکیں ہم اپنے ملک کی خدمت اسی وقت کر سکتے ہیں جبکہ عوام کو صحیح اور اصلی اشیاء فراہم کریں۔

ہلدی کے فوائد بے شمار ہیں اس کی کاشت اس کے استعمال سے آگاہ کرنا حکومت کا فرض ہے اس کی مصنوعات توجہ طلب ہیں میری یہ کوشش ہوگی کہ آئندہ فصل پر گھریلو خواتین کی ہلدی کا استعمال شروع کریں اور کچی ہلدی سبزی کے دوکانداروں تک پورے ملک میں پہنچانے کا بندوبست کیا جائے۔ (۴۶)

بادیان (سونف)

کوڑیوں کے مول بیش قیمت طبی فائدے

سونف کو فارسی میں بادیان اور رازیانہ۔ عربی میں رازیانج۔ گجراتی میں اور پالی۔ میرازی میں بریالی۔ انگریزی میں ANI SEEDS لاطینی میں فینی کیولائی فرکش۔ سنکرت میں سدھوریکا۔ ہندی میں شت پشیا اور پنجابی میں سونف کہا جاتا ہے۔ جبکہ اس کا باتاتی نام FOENICU LUM VULGAREMIL پاکستان ہندوستان جاپان۔ مالٹا۔ اور وسطی و جنوبی یورپ میں پائی جاتی ہے۔

ماہیت:

یہ زرد سبزی مائل بیج ہوتے ہیں۔ کسی قدر بیضوی اور بعض خمدار ہوتے ہیں۔ ہر ایک بیج دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے اور ہر ایک حصے میں پانچ خطوط یا رگیں ہوتی ہیں۔ بالائی جانب چھوٹی سی ٹوپی ہوتی ہے۔ جس میں دوریشے ہوتے ہیں۔ بو خاص قسم کی پسندیدہ۔ ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ یورپی یا ولانتی سونف مقامی سونف سے بڑی ہوتی ہے۔ اس لئے

امراض دماغ:

سونف کو مقرر کر کے محفوظ رکھیں اور اس میں سے ایک کف دس رات کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کیا کریں۔ چند روز میں دماغ طاقتور ہو جاتا ہے۔ قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور معدہ قوی ہو جاتا ہے۔

دوسر:

سونف اتولہ کو ۴۰ تولہ پانی میں جوش دیں۔ آگ نرم ہو جس وقت آدھا پاؤ پانی رہ جائے تو اتار کر چھان کر ایک تولہ مصری ملا لیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ صبح، شام نیم گرم استعمال میں لائیں۔ ہر قسم کے سرد دردی کے لیے مفید ہے اس سے کہنے سے کہنے سرد درد کا فور ہو جاتا ہے۔

سر کا چکرانا:

سونف ۶ ماشہ لے کر تھوڑے سے پانی میں گھوٹ چھان کر ذائقہ کے مطابق چینی ملا کر صبح و شام پلا دیا کریں تھوڑے عرصے میں سر کا چکرانا بفضلہ تعالیٰ بند ہو جاتا ہے۔

بے خوابی:

سونف ۶ ماشہ کو نصف سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اس میں ایک پاؤ گائے کا دودھ اور ایک تولہ روغن گاؤ ملا کر پلایا کریں۔ بے خوابی یا کم خوابی میں بہت مفید پایا گیا ہے۔

نیند کی زیادتی:

سونف ۶ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر جس وقت آدھ پاؤ باقی رہ جائے تب چھان کر قدرے نمک ملا کر صبح و شام پی لیا کریں۔

دیوانگی:

سونف بقدر ۱ تولہ ۱۲ چھٹانک پانی میں جوش دیں جب پانی تین چھٹانک رہ

جائے تو چھان کر ایک تولہ مصری سے شیریں کر کے پلائیں۔ اس کے چند روز استعمال سے بلغمی اور سوداوی جنون سے شفاء ملتی ہے۔

بادیان ایک تولہ کو چار چھٹانک پانی میں گھوٹ کر شیرہ نکال لیں اور دیسی چینی ایک تولہ ملا کر دونوں وقت استعمال کریں۔ صفاوی جنون میں اکیر صفت ہے۔

نزلہ وز کام:

سونف ایک تولہ کو جو کو ب کر کے آدھ سیر پانی میں بھگو دیں۔ تین گھنٹہ کے بعد آگ پر رکھ کر جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے قدرے چینی ملا کر پیئیں۔ چند بار کے استعمال سے بفضلہ تعالیٰ نزلہ وز کام دور ہو جائے گا۔

سونف نیم کوفتہ اتولہ۔ شکر سرخ ۲ تولہ کو نصف سیر پانی میں جوش دیکر آدھ پاؤ رہ جانے پر چھان لیں اور نیم گرم پلائیں۔ نہایت مفید نسخہ ہے۔

امراض چشم:

آشوب چشم۔ سونف ۲۰ تولہ کو دو سیر پانی میں ڈال کر تانبے کی دیبھی میں تمام رات بھگوئے رکھیں اور صبح کے وقت آگ پر پکائیں۔ جب آدھ سیر پانی باقی رہ جائے نیچے اتار لیں۔ سرد ہو جانے پر ہاتھوں سے خوب مل کر کسی صاف کپڑے سے چھان کر پھر آگ پر رکھ دیں۔ نیچے نرم نرم آگ جلاتے رہیں۔ جب شہد کی طرح غلیظ ہو جائے تو کسی صاف اور مضبوط کارک والی شیشی میں ڈال کر محفوظ رکھیں۔ رات کو سوتے وقت دو دو سلائی اللہ تعالیٰ کا نام لے کر آنکھوں میں ڈالیں۔ آشوب چشم کیلئے بے حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ آنکھوں کو تقویت دینے کیلئے از حد مجرب ہے۔

دیگر:

سونف ۶ ماشہ کو کوٹ کر پوٹلی بنا لیں اور عرق گلاب یا محض سادہ پانی میں تر کر کے آنکھوں میں پھیرتے رہیں۔ آنکھ کے درد کو فوراً آرام اور تسکین ہو جاتی ہے۔

حاملہ کی قے:

سونف ۶ ماشہ کی پوٹلی بنائیں اور ۴ چھٹانک گائے کے دودھ میں پکائیں۔ جب دو تین جوش آجائیں تو نیچے اتار کر مل کر چھان لیں اور تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیں ایک دن کے استعمال سے قے رفع ہوگی۔

حمیات (بخار):

سونف ۲ تولہ کو لوہے کے توڑے پر رکھ کر نیچے نرم آگ جلائیں۔ جب سونف نیم بریان ہو جائے اتار کر ایک تولہ چینی ملا کر سفوف بنالیں۔ اور گرم مریض کو کھلا کر اوپر سے گرم پانی پلائیں اور کپڑا اوڑھا کر مریض کو سلا دیں۔ پسینہ آکر بخار اتر جائے گا۔

ملیر یا بخار (موسمی تپ):

سونف بقدر ایک تولہ لے کر ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے چھان کر صاف کر کے مصری ایک تولہ ملا کر دن میں تین دفعہ استعمال کریں بخار کی حالت میں دینے سے بخار کو اتارتا ہے۔ افاقہ میں بخار کے دوبارہ آنے کو روکتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا اور پیٹ کے درد کو رفع کرنے میں مجرب ہے۔

گرمی دانے (پت):

سونف ۵ تولہ کو صاف کر کے رات کے وقت پانی کے گھڑے میں بھگور کھیں۔ صبح سویرے اس پانی سے نہالیا کریں صرف دو دن کے استعمال سے پت کا نام و نشان بھی نہیں رہتا۔

مرکبات سفوف:

سونف ۶ ماشہ، مصری ۶ ماشہ باریک پیس کر مغز بادام شیریں مقشر ۷ عدد باریک کر کے رات کے وقت کھا کر اوپر سے نیم گرم دودھ پی لیں۔ اس کے چند روزہ استعمال سے دماغ کو بہت قوت حاصل ہوتی ہے۔

سوزاک:

سونف ایک تولہ کو پانی ۴۰ تولہ میں سردائی کی طرح گھوٹ کر مصری ملائیں قلمی شورہ ایک ماشہ باریک پیس کر کھلا کر یہ پانی پلائیں۔ صبح و شام یہ عمل کریں۔ نئے سوزاک میں بہت مفید ہے۔

دیگر:

سونف اتولہ پانی مصفا ۴۰ تولہ میں تر کر کے جوشاندہ تیار کر لیں جو کھار باریک پسا ہوا ایک ماشہ کھلا کر اوپر سے یہ جوشاندہ صبح و شام پلائیں سوزاک کیلئے مفید ہے۔

جس بول:

سونف ۵ تولہ کو ۱۰ سیر پانی میں جوش دیں جب اچھی طرح جوش آجائے تو ایک بڑے ٹب میں ڈال کر نیم گرم پانی میں مریض کو بٹھائیں۔ چند منٹ میں پیشاب کھل کر آجائے گا اگر فائدہ نہ ہو تو سونف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں باریک گھوٹ کر کسی صاف کپڑے میں چھان کر اس میں ایک ماشہ اصلی جو کھار ملا کر پلائیں۔ انشاء اللہ العزیز پیشاب فوراً کھل کر آجائے گا۔

بواسیر:

سونف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں باریک گھوٹ کر کپڑے سے چھان کر تھوڑی مقدار میں مصری ملا کر میٹھا کر لیں۔ پہلے ایک ماشہ خاکستر جنگلی اوپلوں کی کھلا کر اوپر سے سونف کا جوشاندہ پلائیں صبح و شام دو دفعہ استعمال میں لاتے رہیں۔ بواسیر کیلئے نہایت عمدہ نسخہ ہے۔

ایضاً:

سونف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں جوش دیں جب آدھا پاؤرہ جائے مل کر

بہت مفید نسخہ ہے۔

معجون سونف:

سونف ۵ تولہ گلقد ۲۰ تولہ پہلے سونف کا سفوف بنالیں، پھر گلقد میں ملا کر محفوظ رکھیں اور رات کو سوتے وقت یہ معجون ۴ تولہ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اعلیٰ درجہ کی قبض کشا ہے۔

لعوق:

سونف ڈیڑھ پاؤ کو ایک سیر پانی میں نرم آگ پر جوش دیں، جب دو حصہ جل جائے اور ایک حصہ باقی رہ جائے مل کر کپڑے سے چھان لیں اس پانی میں آدھا سیر کھانڈ ملا کر آگ پر حسب دستور لعوق کا قوام تیار کریں اور کسی صاف مرتبان میں محفوظ رکھیں۔ خوراک ۶ ماشہ دن میں تین مرتبہ کھلائیں۔ آواز کو صاف کرنے میں بے نظیر ہے۔

گھوٹ:

سونف ۶ ماشہ، مغز بادام شیریں مقشر ۷ عدد والا بچی خورد ۳ عدد پانی آدھا سیر میں گھوٹ کر چھان لیں اور قدرے چینی سے میٹھا کر کے پلائیں۔ دماغ کی گرمی کو مفید ہے، بینائی کو تقویت دیتا ہے۔

جوشاندہ:

سونف تولہ، پودینہ ۹ ماشہ، لونگ ۴ عدد، گلقد ۲ تولہ، جملہ دواؤں کو چھ چھانک پانی میں جوش دیں جب آدھا پاؤ رہ جائے مل کر چھان کر گھونٹ ہیضہ کے مریض کو دیں اکسیر ہے۔ (۴۷)

☆☆☆☆☆

سفوف دافع پچیش:

سونف ۵ تولہ، بلبلہ سیاہ بریان بروغن گاؤ ۵ تولہ ان ہر دواشیاء کو کوٹ کر باریک سفوف بنالیں اور ہموزن کھانڈ ملا کر بقدر تولہ ڈیڑھ تولہ ہمراہ آب سادہ یا چاولوں کی پچھ دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔ سدہ ہو تو خارج ہو جاتا ہے اور پچیش کو آرام ہو جاتا ہے۔ بارہا کا مجرب اور آزمودہ ہے۔

سفوف:

سونف بیس تولہ، ریش پیل بیس تولہ، شکر سرخ بیس تولہ باریک سفوف بنائیں۔ شروع حیض سے میاں بیوی بقدر ڈیڑھ تولہ اندازاً استعمال کریں۔ دس دن استعمال کر کے گیارہویں دن مجامعت کریں اسی روز حمل قرار پائے گا۔

سفوف:

سونف چار چھانک، دھنیا چار چھانک دونوں کو باریک کر کے چھان کر سفوف بنائیں۔ اور اس میں بارہ چھانک روغن گاؤ ایک سیر مصری ملا کر کسی روغنی برتن میں محفوظ رکھیں، اور صبح و شام ۵، ۵ تولہ استعمال کریں۔ ہر قسم کی خرابی خون اور خارش میں مفید ہے۔

شربت:

سونف ۵ تولہ، بیلگری ۲ تولہ، گل دھاوا ۲۱ تولہ تمام اشیاء کو کوٹ کر رات کو سیر پانی میں بھگو دیں اور صبح جوش دیں جب ایک پاؤ پانی باقی رہ جائے تب مل کر چھان لیں اور آدھا سیر مصری ڈال کر بطریق معروف شربت تیار کریں اور ۳ ماشہ سے ۶ ماشہ تک دن میں دو تین مرتبہ چٹائیں، پچیش کیلئے اکسیر ہے۔

سونف ۵ تولہ کو آدھا سیر پانی میں جوش دیں جب ۲۰ تولہ پانی باقی رہے، اس کو چھان کر اس میں سہاگہ بریاں ۳ ماشہ کھانڈ ایک پاؤ ڈال کر قوام کریں اور ایک ماشہ سے ۳ ماشہ تک دن میں تین مرتبہ دیتے رہیں، خورد سالہ بچوں کے لئے ہاضمہ درست کرنے میں

کھانے سے تندرست اور طاقتور ہو جائے گا۔

قابض، مفرح اور دستوں کو روکتا ہے۔ بدن کے کسی حصے پر چوٹ لگ جانے سے زخم پر آملے کا سفوف باندھ دیں خون بند ہو جائے گا۔ سبز حالت میں ملین تاثیر رکھتا ہے۔ تقویت بصارت کے لئے اس کا سالن پکا کر کھاتے ہیں۔ تھے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ بواسیر اور نکسیر کے خون کو روکتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ بالوں کو طاقت دینے اور ان کی سیاہی کو قائم رکھنے کیلئے اس کے جوشاندہ سے بالوں کو دھوتے ہیں۔

اس کا مربہ اور اچار بھی بنایا جاتا ہے جو خفقان، ضعف دماغ اور ضعف معدہ کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ جوارش آملہ اس کا مشہور مرکب ہے۔ آملوں کا مربہ انسانی صحت کیلئے بہت عمدہ چیز ہے۔ اس مربہ کے استعمال سے دل کی تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ جن لوگوں کا دل دھڑکتا ہو۔ ضعف پیدا ہو جاتا ہو انہیں آملوں کا مربہ کھانا چاہئے۔ آملے کا مربہ اور چاندی کے ورق لے کر آملوں کی گٹھلیاں نکال دیں اور ورق نقرہ کو آملوں کے اندر ملا لیں۔ پھر خوشبو کے لئے حسب ذائقہ سبز الائچی خورد کے دانے ڈال کر معجون سی بنا لیں۔ اور علی الصلح استعمال میں لائیں۔ دل کی تقویت کے لئے لا جواب ہے۔ ہاضمہ درست کرنے کے لئے بھی لاثانی ہے۔

کرشماٹ اٹ سٹ

جائے پیدائش:

عام طور پر گندی جگہ پائی جاتی ہے جہاں کوڑا کرکٹ وغیرہ ہو۔ ویسے عام کھیتوں، سڑکوں اور باغوں کے کناروں پر ملتی ہے۔

دو قسم کی اٹ سٹ سرخ و سفید تقریباً تمام پاک و ہند میں بکثرت پائی جاتی ہے مگر نیلے پھول کی بہت کم ہے۔ تاہم تلاش کرنے سے مل جاتی ہے۔ بعض اطباء فرمان ہے کہ ہم نے دیکھی ہے۔ لیکن راقم تحریر نے ابھی تک نیلے پھول والی اٹ سٹ نہیں دیکھی ہے۔

آملہ

ہندی، گجراتی: آنبلہ۔ فارسی: آملہ، عربی: آملج
یہ مشہور عام درخت کا پھل ہے۔ دودھ میں بھگو کر خشک کئے ہوئے آملے کو ”شیر آملہ“ کہتے ہیں اس میں کیلک ایسڈ پائی جاتی ہے۔ اس کا درخت اخروٹ کے درخت کے مشابہ ہوتا ہے۔ پتے سبز اور چھوٹے ہوتے ہیں۔

رنگ: تازہ بھورا مگر زردی مائل۔ اور خشک کارنگ سیاہی مائل نیلگوں ہوتا ہے۔

ذائقہ: ترش

مزاج: سرد اور خشک

مقام پیدائش: پاک و ہند کے گرم اور تر علاقوں میں خود رو پایا جاتا ہے۔ اس

کی بہتر قسم آملہ بناری کہلاتی ہے۔

فوائد: آملہ میں جس قدر فوائد موجود ہیں ان کے لحاظ سے اسکی قدر و منزلت نہیں کی جاتی۔ اور اس کے بک بکے ذائقے کی وجہ سے اسے لوگ بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ لیکن جنہوں نے آملے کی خوبیوں کو جان لیا ان کا کہنا ہے کہ آملے کا ذائقہ اور ساجن کی نصیحت بعد میں یاد آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آملے کا شوربہ کھا کر جب پانی پیا جائے تو بڑا لطف آتا ہے۔ اور اس قدر لذیذ ہوتا ہے کہ بے تحاشا پینے کو جی چاہتا ہے۔ حکماء کا کہنا ہے کہ آملے کے اندر وٹامن بکثرت موجود ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ لوگ جن کے بدن میں وٹامن کی کمی ہو جائے آملے کا استعمال کریں۔ وٹامن کی کمی کو پورا کرنے کیلئے موٹے تازے آملے لے کر ان کا رس نکال لیں اور استعمال میں لائیں۔

اگر کسی عورت کے رحم میں جلن کا عارضہ پیدا ہو گیا ہو۔ تو اسے باقاعدہ چند روز آملے کا رس پلائیں شکایت رفع ہو جائے گی۔ جب دانت خراب ہو جائیں تو خشک آملوں کا سفوف تیار کر کے کپڑے میں چھان لیں اور اس سفوف کو برش یا انگلی کی مدد سے دانتوں پر ملیں۔ خون آنا بند ہو جائے گا میل دور ہو جائے گی اور دانت درد سے آرام ہو جائے گا۔ اگر دانت ملتے ہوں تو پختہ ہو جائیں گے۔ جس آدمی کے پیچھے کمزور ہوں وہ تازہ آملے

(Navine) ایلو پیٹھک ادویات میں رکھا گیا ہے۔ اس کو پچکاری کے ذریعہ جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ اور یہ اعلیٰ درجہ کی پیشاب آور ثابت ہوئی ہے۔ اندرونی استعمال بھی سوجن مٹاتا ہے۔ اس بوئی کا کھار بھی بنتا ہے۔ تخم اس کے مقوی باہ معاجین میں شامل کر کے کھاتے ہیں۔

خوراک: چھ ماشہ سے نو ماشہ تک عموماً اس کی جڑ کا سفوف بطور دوا چار رتی سے دو ماشہ تک کھلایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ تین ماشہ سے پانچ ماشہ تک تخم دو ماشہ سے تین ماشہ تک۔ آب برگ، سکھیرا چھ ماشہ سے ایک تول تک۔

مضلع: کاہو، کتیرا، اور شہد

مضر: صدر کے لئے مضر ہے۔

نفع خاص: مدر بول و حیض

ورم (سوجن ہر قسم):

ورم کے لئے اٹ سٹ بوئی ایک تریاق مانی ہوئی ہے جس کے مقابلے میں بہت کم ادویات پائی جاتی ہیں۔ (ملاحظہ فرمائیں)

ورموں کے دافع کے لئے ساگ:

ترکیب ساخت و استعمال، اٹ سٹ سفید کے پتے لے کر اس کو بطور ساگ کے سبزی پکا کر روزانہ ورم کے مریض کو کھلائیں۔ یہ دافع ورم ساگ ہے۔ مگر یہ یاد رہے کہ سفید قسم کی اٹ سٹ ہی ساگ کے کام آسکتی ہے۔ سرخ اور اودے پھولوں کی دیر ہضم اور تیز ہوتی ہے۔

سوجن کیلئے مجرب دوا:

اجزاء و ترکیب ساخت: سکھیرا (اٹ سٹ) سوٹھ برابر وزن۔ دونوں ادویہ لے کر خوب باریک پیس کر اس میں سے بقدر تین ماشہ روزانہ مناسب بدرقہ کے ہمراہ استعمال کریں۔ (۲۸)

طب آیور ویدک کی رو سے اٹ سٹ کے افعال و خواص:

چدیرا، کیلا اور حرارت، اضمہ کو بڑھانے والی، دست آور، رسائن، شول، امراض شکم، امراض دل (بھسن وایو) کھانسی، بلغم (کف) خرابی خون، دش (زہر) یرقان سوج (ورم) ہر قسم کے بواسیر میں مفید ہے۔ مختصر اونیہ صاحبان کے اقوال ملاحظہ فرمائیں۔

ونید دھنوتری جی:

نگھنوں میں کہتے ہیں کہ سفید سکھیرا ملین معدہ و دافع بخار ہے۔ مختلف اعضاء کی سوجن، کمی خون، امراض قلب، کھانسی اور انتڑیوں کے قوئج میں بھی انہوں نے اسے مفید لکھا ہے۔ سرخ سکھیرا تلخ ہوتا ہے اور اعضاء کی سوجن، کمی خون، جریان خون اور کثرت صفرا میں اس کے مفید ہونے پر بھی انہوں نے ذکر کیا ہے۔

ویدک کی راج نگھنوں کتاب:

میں ذکر آیا ہے کہ اس کا رس اعصابی امراض میں مفید ہوتا ہے۔ بھاؤ پرکاش میں لکھا ہے کہ دل کی بیماریوں اور بواسیر کے لئے سکھیرا مفید ہے چک مہاراج اس کی مرہم تیار کر کے جذام اور دیگر جلدی امراض میں استعمال کرایا کرتے تھے۔ اور سو بے ہوئے مقام پر اس کی جڑوں کو پیس کر ضماد کرنے سے آرام ہوتا ہے۔ سیشرت مہاراج سانپ اور چوہے کے زہر پر اس کو جراثیم خارج کرنے اور تپ دور کرنے کیلئے استعمال کرتے تھے۔

طب یونانی کی رو سے اٹ سٹ کے افعال و خواص:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک، صفراوی، بلغم کی قاطع، پھوڑے پھنسی و خرابی خون ہر قسم کو مفید ہے۔ بھوک لگانے والی ورم ہر قسم کو مفید ہے۔

کیمیائی تجزیہ سے اٹ سٹ کے افعال و خواص:

کیمیائی تجزیہ سے اس میں سے ایک کھار برآمد ہوتی ہے جس کا نام پزنویں (Pvner)

نے کھجور اور انجیر کو ایک ہی نسخہ میں جمع کر دینے کی ممانعت فرمائی ہے۔

محدثین کے مشاہدہ:

میتھی کا جو شانہ حلق کی سوزش، ورم اور تھن کے لئے بہت مفید ہے۔ سانس کی تھن کو کم کرتا ہے۔ کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدہ میں اگر جلن ہو تو جاتی رہتی ہے۔ میتھی کا یہ اثر بڑی اہمیت کا حامل ہے، کیوں کہ کھانسی کے علاج میں استعمال ہونے والی تمام دوائیں معدے سوزش پیدا کرتی ہیں، اس لئے پرانی کھانسی کے تمام مریضوں کو معدے میں جلن اور بد ہضمی کی شکایت رہتی ہے، طب نبویؐ میں میتھی، اور سفر جل وہ منفرد دوائیں ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ معدے کی اصلاح بھی کرتی ہیں۔

میتھی سے ریاخ خارج ہوتے ہیں۔ بواسیر کی شدت میں کمی آتی ہے۔ میتھی پھیپھڑوں کی سوزش نہ صرف دور کرتی ہے بلکہ آئندہ کے لئے بھی تدارک کرتی ہے۔ اگر اس کے جو شانہ سے سردھوئیں تو سر کی خشکی (بفا) کم ہوتی ہے۔ ایک اور روایت کے مطابق میتھی کے ساتھ جب الرشاد کو شامل کیا گیا تو نہ صرف بفا کو فائدہ ہوا بلکہ بال کرنے بھی کم ہو گئے۔ میتھی کو پیس کر موم کے ساتھ ملا کر اگر سینے پر لپ کیا جائے تو چھاتی کے درد میں مفید ہے۔

کیمیائی ساخت:

اس کی ساخت میں قدرت نے لحمیات اور ان کی ایونیائی ترشوں کا تناسب اس خوب صورتی سے قائم کیا ہے کہ اپنی ہیئت ترکیبی کے لحاظ سے یہ دودھ کے قریب ترین ہے۔ اس میں فاسفیٹ کے علاوہ فولاد کی ایک ایسی نامیاتی قسم پائی جاتی ہے جو پیٹ کو خراب کیے بغیر فوراً ہی جذب ہو کر جسم کی بہتری میں کارآمد ہو جاتی ہے۔ اس میں مختلف قسم کے انکائیڈ پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک (Trigonelline) ہے جو صرف اسی میں ہوتی ہے۔ اس کے نمکیات پیشاب آور ہیں اور اس میں ایسے لیس دار مادے پائے جاتے ہیں جو جھلیوں کی سوزش پر سکون بخش اثرات رکھتے ہیں۔

ایک امریکن محقق پی بلوم (P. Blum) نے معلوم کیا ہے کہ اپنے اجزاء اور ہیئت

حلبہ میتھی

میتھی عام طور پر کاشت کی جاتی ہے۔ خود رد پودے کم ہوتے ہیں۔ گرم ممالک ہی میں نہیں بلکہ سرد ممالک میں بھی میتھی بکثرت استعمال ہوتی ہے۔ انگریزی میں اسے (Fenugreek) کہتے ہیں۔ تازہ میتھی اتنی خوشبواری نہیں ہوتی، مگر جب اسے سکھایا جائے تو خوشبو آنے لگتی ہے۔ خوشبو کا تعلق کاشت کے علاقے سے بھی ہے۔ مثلاً پنجاب میں قصور کی میتھی اور وہ بھی ایک خاص علاقے کی، دوسرے علاقوں کی قیمت زیادہ خوشبودار ہوتی ہے۔

احادیث نبویؐ:

قاسم بن عبد الرحمن روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

استشفوا بالحلبة

میتھی سے شفا حاصل کرو۔

اس ضمن میں ایک اور حدیث بھی ملتی ہے۔ اسے ابن القیم نے اطباء کا قول قرار

دیا ہے جب کہ ذہبیؒ نے اسے حدیث لکھا ہے:

”لوگ اگر میتھی کے فوائد کو سمجھ لیں تو وہ اسے سونے کے ہم وزن

خریدنے سے بھی دریغ نہ کریں۔“

مکہ معظمہ کی فتح کے بعد جب حضرت سعد بن ابی وقاص بیمار ہوئے تو حارث بن کلدہ حکیم نے ان کیلئے فریقہ تیار کرنے کی ہدایت کی، جس میں کھجور، ملٹھی اور میتھی پانی میں ابال کر مریض کو نہار منہ شہد ملا کر گرم گرم پلایا جاتا تھا۔ یہ نسخہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا گیا۔ آپ نے اسے پسند فرمایا اور مریض کو شفا ہو گئی۔ محدثین نے لکھا ہے کہ کھجور کی جگہ انجیر بھی شامل کی جاسکتی ہے، مگر دونوں کی شمولیت اس لئے ممکن نہیں کہ سرکارِ دو عالم

ہو تو اس کے ساتھ اور ک کا ٹکڑا بھی منہ میں رکھ کر چوسنا ایک مفید تدبیر ہے۔ میٹھی ہوئی آواز کھولنے کی ایک مفید اور ذائقے دار ترکیب یہ بھی ہے کہ چاولوں میں گڑ ڈال کر پکائیں اور صرف یہی رات کے کھانے کی جگہ کھائیں۔ تھوڑی دیر بعد اوپر سے دو چار چمچے گرم پانی پی کر سو جائیں۔ دو تین دن یہ عمل جاری رکھیں۔ آواز کھل جائے گی اور جسم میں حرارت و توانائی کا احساس بھی ہونے لگے گا۔

گڑ پتی کا بھی اچھا علاج ہے۔ تازہ پودے کی ۱۲ گرام پتیاں ۱۲ گرام گڑ کے ساتھ پیس کر پانی ایک پیالی ملا کر مریض کو چھان کر پلائیں۔ مریض کو کپڑا اچھی طرح لپٹ کر گڑ کی دھونی بھی دیں۔ جب خوب پسینہ آنے لگے، دھونی کا سلسلہ روک دیں اور جب تک پسینہ خشک نہ ہو جائے کپڑا اڑھائے رکھیں پتی کی تکلیف بہت جلد دور ہو جائے گی۔

اسی طرح نارویا ناروا کے مریض کو گڑ میں ہم وزن بائے بڑنگ پیس کر کھلانے سے بھی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت ہو انہیں سوتے وقت ایک سے دو تو لے گڑ نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نزلے اور سردی کی صورت میں سوتے وقت دودھ میں گڑ، سونٹھ اور سیاہ مرچ ملا کر گرم گرم پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

گڑ کا مزاج گرم قرار دیا گیا ہے۔ اس لئے اس کے استعمال میں احتیاط اور اعتدال ضروری ہے۔ اطباء کی رائے میں اس کے زیادہ استعمال سے پیٹ میں کیڑے ہو جاتے ہیں جن لوگوں کے لئے مٹھاس منع اور مضر ہوا انہیں بھی اس کے استعمال میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ اس کے کثرت استعمال سے خون میں شکر کی سطح بڑھ کر پھوڑے پھنسیوں اور فسادِ خون کا سبب بن سکتی ہے۔

گڑ بہر نوع ایک مٹھاس ہے، لیکن شکر اور مصری کے مقابلے میں زیادہ غذائیت بخش ہے۔ گڑ چاہے تنہا کھائیے یا گلگلے کی صورت میں، فائدہ ضرور ہوگا۔ (۵۰)

ترکیبی کے لحاظ سے یہ مچھلی کے تیل کا نعم البدل ہے۔ بھارتی ماہرین نے بلوم کی تائید کے ساتھ ساتھ یہ قرار دیا ہے کہ بعض اوقات اس کے اثرات مچھلی کے جگر کے تیل سے بھی بہتر ہوتے ہیں۔ یاد رہے کہ مچھلی کے تیل کے اہم اجزاء میں وٹامن الف (اے) اور (ڈی) شامل ہیں اور ایسی تھین کافی مقدار میں موجود ہے۔

فوائد اور استعمال:

یہ بنیادی طور پر پیشاب آور مخرجِ بلغم ہے، اس لئے گردوں کی سوزش میں جب پیشاب کم آ رہا ہو تو پیشاب لاتی ہے۔ اسی طرح بلغم نکالتی ہے۔ پھیپھڑوں کی اندرونی جھلی کی تن درستی کی نگہداشت کرتی ہے، اس لئے بلغم نکالنے کے بعد جھلیوں کو توانائی دیتی ہے، جس سے وہ آئندہ ملعوب ہونے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

میتھی کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔ ایک طریقہ تو اس کے پتے اور شاخیں سکھا کر کام میں لانا ہے۔ دوسرا طریقہ میتھی کے بیج استعمال کرنا ہے۔ بھارتی محقق بیجوں کو پتوں سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں۔ ہم نے اپنے ذاتی تجربات میں ہمیشہ بیج استعمال کیے اور شکایت نہ ہوئی۔

۵ گرام (چھوٹا چمچ) پس ہوئی میتھی اگر پانی کے ساتھ کھالی جائے تو اسہال اور پیچش میں مفید ہے۔ اگر پانی کو جوش دے کر اس میں شہد ملا لیا جائے تو یہ پیشاب آور اور کھانسی کیلئے مفید ہے۔ میتھی اشتہا آور ہے۔ بھوک کی کمی اور کھٹی ڈکاروں کو دور کرتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال خنازیر کا بہترین علاج ہے۔ چوں کہ خنازیر غددوں میں تپ دق کی قسم ہے اس لئے اس ضرورت کیلئے ان کے ساتھ قسط شیریں اور روغن زیتون شامل کر لیا جائے تو عرصہ علاج میں کافی کمی آجائے گی۔

جدید تحقیقات:

یہ بات تجربات سے ثابت ہے کہ میتھی کا سرریاح اور پیشاب آور ہے۔ جن عورتوں کو حیض کا خون بار بار آتا ہو ان کے لئے مفید ہے۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں

صحت نہیں تو کچھ بھی نہیں

پیاز:

نام: ہندی میں کانداء، سنسکرت میں ین پلانڈ، گجراتی میں ونگلی۔ فارسی میں اسقیقل، عربی میں فصل، لاطینی میں سلاد، انگریزی میں اسکوائل کہتے ہیں۔

مزاج: گرم و خشک تیسرے درجے میں۔ صفات کیسیاوی، اس میں تین اجزاء عالمہ پائے جاتے ہیں۔ (۱) سلی ٹاکسین (۲) سلی پکیرین (۳) سلین

قدیم استعمال اطباء، یونان اس کو وا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ سرکہ عنصل فیثاغورث کی ایجاد ہے۔ ولیقوریوس نے اسکوائل کے نام سے اس کا ذکر کیا ہے۔

اطباء یونان، لغم خارج کرنے۔ دمہ استسقا جوڑوں کے درد۔ کوڑھ اور پیشاب لانے کیلئے استعمال کیا کرتے تھے۔

اطباء عرب، کو مزید تجربات سے معلوم ہوا کہ پیاز پتھری توڑ کر خارج کرنے اور زہریلے جانوروں کے کانٹے میں بھی مفید ہے۔ دوا آنکھوں کے امراض موتیابند، یرقان بواسیر اور جلدی امراض میں بھی مفید ہے۔

جدید تحقیقات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ دل کے بہت سے امراض اور دل کی خرابی سے استسقا ہو گیا ہو تو اس کے علاج میں بھی بطور دوا اس کو اولیت حاصل ہے۔

بطور دوا پیاز کا استعمال:

(۱) وبائی امراض اور زہریلے اثرات سے بچنے کے لئے پیاز باریک کاٹ کر لیموں کا عرق اور نمک ڈال کر استعمال کرتے ہیں۔

(۲) لو سے بچنے کے لئے پیاز کو سونگھتے ہیں یا اس کو بغل میں دبا کر رکھتے ہیں۔

(۳) آواز بیٹھ جانے کے لئے پیاز کا رس اور شہد ہم وزن ملا کر ایک تولہ نیم گرم چند بار پلانے سے آواز کھل جاتی ہے۔

(۴) بند نزلہ زکام میں پیاز کاٹ کر سونگھنے سے نزلہ جاری ہو جاتا ہے۔

(۵) رتو ندا (شب کوری) اس مرض میں مریض کو رات میں کچھ نظر نہیں آتا

ہے۔ سرخ پیاز کا رس سونف سبز کا رس اور شہد میں وزن ملا کر سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

(۶) کان کا درد (درد گوش) پیاز کو چوبے میں بھل بھلا کر اس کا رس نکالیں اور ہم

وزن شہد ملا کر کان میں دو قطرے ڈالیں۔

(۷) جھانپیاں: سفید پیاز کا رس اور سبز ماڈو کا سفوف ملا کر لگانے سے دور ہو

جاتی ہیں۔

(۸) مے، سفید پیاز اور پھٹکری کا سفوف ملا کر لگانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

(۹) داد۔ سفید پیاز کا رس اور گندھک ہم وزن ملا کر لگانے سے اچھا ہو جاتا ہے۔

(۱۰) ہر قسم کی خارش۔ پیاز کا رس ۱۲ گرام روغن ناریل ۱۲ گرام گندھک ۳ گرام

پیس کر تیل اور رس پیاز میں ملا کر لگائیں۔

(۱۱) شاہترہ، کنگلی، نمک سیاہ ہم وزن پیس کر سفید پیاز کے رس میں ملا کر لگانے

سے مرض برس دور ہوتا ہے۔

(۱۲) بواسیر۔ سفید پیاز کا رس نکال کر ۵۰ گرام روزانہ پینے سے بواسیر ختم ہو

جاتی ہے۔

(۱۳) مرہم پیاز ہر قسم کے زخموں میں مفید ہے۔ خصوصاً غددوں کے زخم اور

پستان کے زخموں میں پیاز سفید کا رس ۲۵ گرام۔ برگ نیم کا رس ۲۵ گرام۔ روغن کنجد ۵۰ گرام

میں ڈال کر پکائیں جب پانی جل جائے اتار کر ۲۵ گرام موم خالص ملا کر ڈبیوں میں بھر لیں۔

(۱۴) بواسیر مے۔ سفید پیاز گندنا کے پتے ہم وزن کوٹ کر لکیہ بنا کر چند روز

مسوں پر باندھنے سے مے خود بخود گر جاتے ہیں۔

(۱۵) بال گرنا، پیاز کا رس ۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰ گرام میں پکائیں جب پانی

جل جائے ۲۵ گرام ملا کر لگانے سے بال نہیں گرتے اور بال بڑھاتا بھی ہے۔

(۱۶) سینہ کا چھوٹا ہونا، دودھ کی کمی، کلونجی سفید پیاز کے رس میں پانچ گھنٹہ بھگو کر

خشک کر لیں پس ۲ گرام رات کو سوتے وقت کھلائیں۔

فانج: سفید پیاز کارس ۲۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰۰ گرام میں ڈال کر پکائیں۔ بیمار عضو پر مالش کریں نہایت مفید ہے۔

ہیضہ: پیاز سفید کارس اور کریلے کارس ۲۵، ۲۵ گرام، مرچ سیاہ ۹ عدد پس کر اس میں ملا دیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے پلائیں، تے اور دست بند ہو جاتے ہیں۔ (۵۱)

پھٹکنڈا (چرچہ)

چرچہ کے منتخب مرکبات و مجربات حب چرچہ:

چرچہ کے پتے، کالی مرچ، لہسن، ہم وزن پس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں سردی سے آنے والے توجہ بخار میں مفید ہیں۔ پانچ گولیاں قبل نوبت کھلانے سے بخار دفع ہو جاتا ہے۔

دیگر: پوست بنج چرچہ، مرچ سیاہ، هموزن پس کر دانہ جوار کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں مرض سوکھا مسان یعنی دق الاحقال میں مفید ہیں۔

ایک گولی صبح دوپہر شام ہمراہ شیر مادر استعمال کریں۔ جس عورت کے بچے اس مرض میں مبتلا ہو کر فوت ہو جاتے ہیں اس کو ایام حمل میں متواتر ہر روز ایک گولی صبح اور ایک گولی شام تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کرائیں۔ تو اس کے بچے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔

دیگر: برگ چرچہ، بنج شہد یوی ہر ایک ایک تولہ، مرچ سیاہ ۲۰ عدد کھل کر کے مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنائیں۔ بچوں کی دق (سوکھا مسان) میں مفید ہے۔ ایک گولی صبح دوپہر شام ہمراہ شیر مادر دیں۔

نمک چرچہ:

چرچہ کے پوے کو خشک کر کے جلائیں اور اس کی راکھ کو پانی میں تر کر کے تین

دن بعد اس کا زلال لیس پھر کڑا ہی میں پکا کر نمک بنالیں۔ یہ نمک باضم طعام ہے۔ پیشاب کو جاری کرتا ہے اور دمہ میں نافع ہے اس کو شیر شتر کے ہمراہ استعمال کرنے سے استفادہ اور شہد کے ہمراہ چائے سے بلغم اور دمہ دور ہوتا ہے۔ علی ہذہ اسے اجوائن کے ساتھ ملا کر کھانے سے درد شکم دور ہوتا ہے۔ اس نمک کو کھانا اور لگانا مرض خنازیر کے لئے اکسیر ہے۔

خوراک: بقدر ایک ماشہ

چرچہ میں تیار ہونے والے کشتہ جات کشتہ سیماب:

سیماب ۵ تولہ کھل میں ڈال کر اس میں خردل کا سفوف ۲ تولہ شامل کریں۔ ۵ تولہ سرکہ انگوری میں سلق کریں۔ جب تمام سرکہ ختم ہو جائے تو سیماب کو علیحدہ کر کے کپڑے میں چھان لیں پھر دوبارہ کھل میں ڈال کر شیر سار کے ہمراہ دوپہر تک سلق کریں اور کپڑے میں چھان لیں۔ بعد ازاں سیماب کو کسی اہنی کڑا ہی میں ڈال کر چولہے پر رکھیں اور نیچے نرم آگ جلائیں۔ اور ۴ پہر تک برگ چرچہ کے پانی کا چرہ دیں سیماب بشکل مسکہ ہو جائے گا اب کڑا ہی سے نکال کر قرص بنائیں بعدہ تخم چرچہ ایک پاؤ شیر تھوہر ایک پاؤ کے ساتھ گھوٹیں۔ جب سخت ہو جائے تو اس کے دو قرص بنالیں۔ پھر ایک پیالہ میں بگلا کی ہڈیوں کا سفوف ۲ تولہ بچھائیں۔ اور اس پر ایک قرص رکھ کر اوپر ۲ تولہ سفوف استخوان کا لاف دیں۔ بعد ازاں اس کے اوپر دوسرا قرص رکھیں اور سفوف استخوان بگلا کا لاف دیں پھر پیالہ کا منہ بند کر کے تین چار یکے بعد دیگرے گل حکمت کریں جب خشک ہو جائے تو بکری کی میٹگنیاں دوسیر لے کر ان میں دبائیں اور آگ لگا دیں۔ جب تیسرے روز سرد ہو جائے اور با آہنگی کشتہ سیماب نکال لیں اور شیشی میں بند کر کے ۲۱ روز تک گیسوں کے انبار میں دفن کریں دفن کریں۔ پھر نکال کر کام میں لائیں۔ یہ کشتہ کمزور اور بے طاقت آدمیوں کے لئے بے حد مفید ہے۔

مقدار خوراک: بقدر دانہ خشک یا زیادہ سے زیادہ بقدر دانہ خردل مسکہ یا حلوہ میں رکھ کر کھائیں۔ مجرب ہے۔

گلکھ سیماب:

سیماب ایک تولہ لے کر کسی چینی کے کھل میں ڈال کر سرکہ خالص انگوری ایک چلو کے ہمراہ سلق کریں جب سرکہ سیاہی مائل ہونے لگے تو دو چلو پانی ڈال کر بدستور رگڑیں۔ جب پانی سیاہ ہو جائے تو پانی کو بحفاظت نتھار لیں اسی طرح پانی اور سرکہ سے کھل کرتے جائیں۔ تقریباً پون بوتل سرکہ خرچ ہوگا اور سیماب گاڑھا ہو کر گولی باندھنے کے قابل ہو جائے گا اس کی گولی بنا کر اس میں ایک دھاگہ ڈال دیں۔ پھر اس گولی کو کڑا ہی میں ایک پاؤ آب برگ چمچہ کے ساتھ نرم آگ پر پکائیں جب پانی خشک ہو جائے گا تو گولی نکال لیں یہ گلکھ امساک کے لئے بے نظیر ہے۔

شگرف مومیہ:

شگرف رومی بقدر ۵ تولہ سالم ڈلی لے کر کسی کھلے منہ کی بوتل میں ڈالیں اور اس کے اوپر شیرمدار اس قدر ڈالیں کہ شگرف سے چار انگل اوپر رہے پھر بوتل کا منہ بند کر کے ۲۱ روز تک زمین میں دفن کریں۔ بعد ازاں نکال کر شگرف کو آہنی کڑچھی میں رکھ کر نیچے پیری کی لکڑی کی دو چولی آگ نرم نرم جلائیں اور اوپر سے شیرمدار کا چوبہ دیتے جائیں۔ یہاں تک کہ ایک سیر شیر جذب ہو جائے تو خاکسیر چمچہ کے پانی کا پانی کا چوبہ دیتے اور سلامتی سے امتحان کرتے رہیں۔ شگرف مومیہ ہو جائے گا اسے چینی کے پیالہ یا شیشی میں رکھ دیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔ بقدر دانہ خردل مکھن میں رکھ کر کھائیں۔

کشتہ شگرف:

شگرف ۲ تولہ کھل کر کے شیرمدار ایک پاؤ کے ساتھ سلق کریں۔ جب تمام شیر جذب ہو جائے تو قرص بنا کر سایہ میں خشک کریں۔ بعدہ ایک کوزہ گلی میں خاکستر چمچہ نیم پاؤ بچھا کر اس پر یہ قرص رکھ دیں پھر اس کے اوپر نیم پاؤ خاکستر اور رکھ دیں۔ اور ہاتھوں سے دبا دیں اور کوزہ پر سیر پوش رکھ کر تین مرتبہ گل حکمت کریں۔ جب خشک ہو جائے تو دس سیر

پاچک خانگی رکھ کر آگ دیں اور سرد ہونے پر نکال لیں۔ اعلیٰ درجہ کا کشتہ تیار ہوگا۔

یہ کشتہ نہایت مہمی ہے اگر اسے موسم سرما میں بقدر ایک چاول استعمال کیا جائے سردی کم لگتی ہے یہ کشتہ امراض بارہ و بلغمیہ کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

کشتہ ہڑتال وابرک:

ہڑتال و رقیہ ایک تولہ ابرک ۴ تولہ کھل میں ڈال کر آب اورک چمچہ ایک پاؤ کے ہمراہ سلق کریں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو قرص بنا کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد کوزہ گلی میں بند کر کے اور گل حکمت کر کے گرم شدہ تنور میں تشویہ دیں۔ پھر نکال کوپ بدستور آب چمچہ ایک پاؤ کے ہمراہ کھل کر کے گرم تنور میں تشویہ دیں۔ اسی طرح تیسری مرتبہ آب چمچہ سے کھل کر کے تشویہ دیں۔ نہایت عمدہ اور خاکی رنگ کا کشتہ ہوگا۔ یہ کشتہ بخار کا بہترین علاج ہے۔ اس سے کہنہ سے کہنہ بخار جاتا رہتا ہے۔

مقدار خوراک: نصف رتی سے ۲ رتی تک بخار سے پہلے ہمراہ شربت بزوری یا بدرقہ مناسبہ

اس سے روزانہ دوسرے دن کا تیسرے دن کا اور چوتھے دن کا غرض یہ قسم کا بخار دور ہو جاتا ہے اس کے علاوہ کھانسی اور دمہ کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ ۴۰ روز استعمال کر لینے سے دمہ میں اکسیری فوائد کا ظہور ہوتا ہے۔

کشتہ سم الفار:

سم الفار ۲ تولہ کسی شیشی میں ڈال کر اس میں اس قدر شیرمدار ڈالیں کہ سم الفار غرق ہو جائے پھر اس شیشی کا منہ بند کر کے ۲۱ روز زمین میں دفن کریں۔ اس کے بعد نکال کر لوہے کی کڑا ہی میں ایک سیر پختہ خاکستر چمچہ بچھا کر ہاتھ سے خوب دبائیں اور اس پر سم الفار مذکورہ ڈلی رکھ کر اوپر سے ایک سیر خاکستر مذکورہ ڈال دیں پھر چاروں طرف سے اچھی طرح دبائیں اور اوپر پریت ڈال کر کڑا ہی کو چوبہ پر رکھیں اور نیچے آگ جلائیں۔ رات کو مکئی کے چند دانے رکھ دیں چار پہر متواتر آگ دینے سے مکئی کے دانے کھیل ہو جائیں گے اب آگ

الفار محلول ہو کر پانی کی طرح ہو جائے تو زلال ڈالنا بند کریں اور آگ پر پکائیں تاکہ یہ محلول منعقد ہو جائے۔ پھر اسے کڑا ہی سے نکال کر چینی کے برتن میں ڈالیں اور رات شبنم میں رکھیں اسی طرح سب کا سب تیل ہوگا۔

ضعف باہ اور امراض بلغمیہ میں مفید ہے۔ اس تیل میں ایک تنکا ڈبو کر منقی یا تازہ طوے میں لگا کر کھائیں عمدہ ہے۔ دوران استعمال میں غذا مرغن کھائیں۔

کشتہ نقرہ سالم الحروف:

خالص چاندی کا ایک روپیہ لے کر آگ میں گرم کریں اور بادیان صحرائی کے پانی میں سرد کریں اسی طرح آگ میں سرخ کر کے غوطہ دیں پھر نمک چمچہ رکھ دیں اور کوزہ کا منہ بند کر کے گل حکمت کریں اور دس کلو اوپلوں کی آگ دیں پھر نکال کر بدستور ۶ تولہ نمک چمچہ میں آگ دیں ۵ بار کے عمل سے سالم الحروف کشتہ تیار ہے۔ جب کشتہ تیار ہو جائے تو ۱۰ اسیر اوپلوں کی آگ دیں۔

مقدار خوراک: نصف چاول مکھن میں صبح ناشتہ کے بعد۔ قوت باہ، جریان، رقت منی، سرعت انزال اور امراض منی میں مفید اور مجرب ہے۔ اگر کشتہ مذکور رقی، طباشیر ۳ ماشہ، مربہ سیب اتولہ، الاچھی خورد ۳ ماشہ۔ سب کو ملا کر صبح کے وقت کھائیں تو تقویت قلب حاصل ہوتی ہے۔

کشتہ عقیق:

چمچہ ایک پاؤ کوٹ کر نغدہ بنائیں۔ اس نغدہ میں عقیق اتولہ رکھ کر گل حکمت کر کے ۱۰ اکلوا اوپلوں کی آگ دیں۔ نکال کر پیس کر محفوظ رکھیں۔ مقدار خوراک ۲ رتی۔ فوائد: ضعف دل، خفقان، بواسیر خونی کے لئے ۲ رتی ہمراہ رسوت ۳ ماشہ میں سل اور دق کے لئے بھی مفید ہے۔ (۵۲)

بند کر دیں۔ ۱۰ دوسرے روز جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو آہستہ آہستہ نکال لیں۔ سم الفار سفید کشتہ ہوگا۔ اسے پیس کر رکھ لیں۔ یہ کشتہ دمہ اور امراض بلغمیہ کیلئے مجرب ہے۔

مقدار خوراک: ۴/۱ چاول ہمراہ بالائی

کشتہ سم الفار دیگر:

ایک کوزہ گلی میں خاکستر چمچہ دس تولہ بچھا کر اس کے اوپر سم الفار اتولہ ڈلی جو ۲۱ روز شیرمدار میں ترکی گئی ہو رکھ دیں اس کے اوپر خاکستر ۱۰ تولہ اور بچھا کر ہاتھوں سے خوب دبائیں اور کوزہ کو تین مرتبہ گل حکمت کر کے ۱۰ اسیر اوپلوں کی آگ دیں صبح سرد ہونے پر نکال لیں۔

یہ کشتہ امراض بلغمیہ دمہ، کھانسی، وجع المفاصل وغیرہ کیلئے اکسیر الاثر ہے۔

مقدار خوراک: ایک خس

سم الفار مومیہ:

خاکستر چمچہ ۲ اسیر کو آٹھ سیر پانی میں آٹھ پہر تک بھگوئیں اور دن میں چند بار ہلا دیا کریں۔ آٹھ پہر کے بعد اس کا مقطر لے کر آہنی کڑا ہی میں چولہے پر رکھ کر نیچے چوبی آگ جلائیں۔ اور خاکستر چمچہ کا پانی ایک سیر لے کر تھوڑا تھوڑا ڈال کر پکائیں۔ جب پانی نصف جل جائے تو سیخ آہنی ڈلی میں چھو کر دیکھیں اگر مومیہ ہو گیا ہو تو یہ عمل بند کر دیں ورنہ اور پانی ڈال کر پکائیں اور سیخ سے دیکھتے جائیں۔ جب موم ہو جائے اتار کر حفاظت سے رکھیں اور بقدر دانہ خردل مسکہ یا مویز منقی میں کھلائیں۔

ضعف باہ اور امراض بلغمیہ میں نہایت ہی مفید ہے۔ اور مجرب بھی ہے۔

سم الفار کا تیل:

سم الفار اتولہ بار یک پیس کر کڑا ہی میں ڈالیں اور نرم آگ پر رکھیں اس کے خاکستر چمچہ کا زلال تھوڑا تھوڑا ڈالتے جائیں۔ سم الفار حل ہوتا جائے گا۔ جب تمام سم

کپڑوں میں رکھنے سے انہیں کیڑا نہیں لگتا۔

معالجین طب چین بھی صدیوں سے اسے ان امراض کے لئے استعمال کر رہے ہیں۔ دنیا کی مختلف طبی لیبارٹریوں سے اب اس کی ان خصوصیات کی توثیق کی خبریں آرہی ہیں۔ طبی سائنس دانوں کی رائے میں یہ گھاس ملیریا کا ایک قطعی شافی علاج ثابت ہوگی۔ اس پر جو تجربات ہوئے ہیں ان کے بڑے ہی حوصلہ افزا نتائج برآمد ہو رہے ہیں۔ اس بات کا اعلان پچھلے سال ایمسٹرڈم میں منعقدہ ایک بین الاقوامی طبی اجتماع میں کیا گیا۔

طب استوائی کے اس ۱۲ ویں بین الاقوامی اجلاس میں بھی یہ بتایا گیا کہ چینی اس گھاس کو ملیریا کے علاوہ دیگر کئی امراض کے علاج کیلئے استعمال کرتے ہیں جن میں پچیش اور بوا سیر بھی شامل ہیں۔ چین میں سرکاری طور پر اس دوا کو اکسیر ملیریا تسلیم کر لیا گیا ہے، اس طرح دنیا بھر میں اسے ملیریا کے خلاف ایک نہایت موثر اور قطعی ہتھیار کے طور پر تسلیم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کو یقین ہے کہ پچھلے والے اس مرض کا اس سے نہایت کامیاب علاج ممکن ہو جائے گا۔ تاہم مغربی سائنس دان حسب عادت اسے آزمانے سے پس و پیش کر رہے ہیں حالانکہ انہوں نے اس کا جوہر حاصل کر کے مختلف دوائیں تیار کر لی ہیں دوسری وجہ یہ بھی ہے کہ چونکہ مغربی ممالک اس مرض سے نجات حاصل کر چکے ہیں وہاں ملیریا پر تحقیقی و تجرباتی کام بہت کم ہو رہا ہے لے دیکر امریکا کے والٹر ریڈ انسٹی ٹیوٹ ہی میں ملیریا پر تحقیق ہو رہی ہے یا یورپ کے کچھ اداروں میں بھی یہ سلسلہ بس یوں ہی جاری ہے۔

یہ بات سب جانتے ہیں کہ دیگر تمام امراض کی دواؤں کی طرح ملیریا کی دواؤں کی بھی سب سے بڑی منڈی تیسری دنیا کے ممالک ہیں اور یہ دوائیں تیار کرنے والے یورپ اور امریکا سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ دوا ساز ادارے افسنخین سے دافع ملیریا دواؤں کی تیاری سے کترار نہ ہیں۔ انکے پیش نظر ان کے تجارتی مفادات ہیں۔ امراض کا مکمل خاتمہ ان کے لئے ایک انتہائی غیر منفعت بخش بات ہوگی۔

تنزانیہ اور ملیریا:

افریقی ملک تنزانیہ کے ساحلی علاقوں میں ہر سال چار ہزار افراد ملیریا کے ہاتھوں

افسنخین

ملیریا کے لئے اکسیر

تازہ اطلاعات کے مطابق پاکستان میں ملیریا کی شدت میں دوگنا اضافہ ہو گیا ہے۔ ملیریا پچھروں سے پھیلتا ہے اور دنیا کے تقریباً تمام گرم و مرطوب آب و ہوا کے ملکوں میں تباہی مچا رہا ہے۔ ہر سال دنیا میں تقریباً دس لاکھ انسان اس مرض سے ہلاک ہو جاتے ہیں اور ایک لاکھ اسی ہزار اس میں مبتلا رہتے ہیں۔ ان میں سے اسی فیصد کا تعلق افریقہ سے ہوتا ہے۔ تیسری دنیا میں اس مرض سے بخار کے علاوہ دیگر کئی قسم کی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی بعض اقسام کو ما اور پھر موت کی صورت میں انسان کا خاتمہ کر دیتی ہیں۔ اس مرض کا بہترین علاج کونین اور اس کے مختلف مرکبات کو قرار دیا جاتا تھا، لیکن اب اس کے جراثیم میں بھی اس دوا کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو گئی ہے۔ اس صورت حال نے تمام دنیا کے طبی سائنس دانوں اور محققین کی نیندیں حرام کر دی ہیں۔

ہمدرد صحت نے چند سال پہلے چین کے موقر طبی رسائل کے حوالے سے انکشاف کیا تھا کہ چینی معالجین اس قسم کے ٹیلے ملیریا کا علاج بڑی کامیابی کے ساتھ افسنخین سے کر رہے ہیں۔ افسنخین (Artemisia) ایشیا اور شمالی امریکا میں پیدا ہوتی ہے یہ ایک قسم کی خوش بودار گھاس ہے جس کا پھول بابونہ کے پھول سے مشابہ ہوتا ہے۔ پاکستان میں یہ پشاور سے وزیرستان تک اور بلوچستان میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ افغانستان میں پانچ سے سات ہزار فیٹ کی بلندیوں پر یہ اگتی ہے اس میں صفر اعشاریہ تین فیصد فراری تیل اور اس کے مخصوص اجزاء پائے جاتے ہیں۔

یہ بھی کونین کی طرح انتہائی تلخ ہوتی ہے۔ طبی اعتبار سے افسنخین ریا ح تحلیل کرتی ہے۔ پیشاب آور اور مد رجیض ہے۔ بلغمی امراض میں خاص طور پر فائدہ پہنچاتی ہے۔ ورم جگر، ورم طحال، پرانے اور نوجوان بخاروں میں اس کا جو شانہ خاص طور پر بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس سے پسینا بہت آتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مار کر خارج کر دیتی ہے۔ اسے

ہلاک ہو جاتے ہیں۔ وہاں کی ۳۳ فیصد آبادی اس مرض کا شکار رہتی ہے۔ لمیریا کی اس زبردست یلغار کا مقابلہ کرنے کیلئے تنزانیہ اور جاپان کے درمیان ایک ۵ سالہ منصوبہ طے ہوا ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ لمیریا کے لئے استعمال ہونے والی دوائیں غیر موثر ثابت ہو رہی ہیں۔ ماہرین کی رائے میں لمیریا کا بہترین علاج اب بھی یہی ہے کہ اس کے چھروں کا خاتمہ کر دیا جائے۔ چنانچہ تنزانیہ کے ساحلی شہروں دارالسلام اور ٹنگا میں چار سو آدمی چھرمار دوائیں چھڑک رہے ہیں۔ ان دونوں شہروں اور اس کے نواحی علاقوں میں اس مرض کا سب سے زیادہ زور ہے۔

یہاں کے صحیح کارکنوں کے تجربات کے مطابق کلورکوئین کے بعد اب فین سیڈار اور میفلو کوئین بھی غیر موثر ثابت ہو رہی ہیں چنانچہ وہ بھی اب مقامی جڑی بوٹیوں سے علاج کی کوشش کر رہے ہیں۔

ایک اچھی خبر:

دریں اثناء عالمی ادارہ صحت کو امید ہے کہ لمیریا کا ٹیکا آئندہ دو سال میں تیار ہو جائے گا۔ اس سلسلے میں طبی تحقیق بہت آگے نکل گئی ہے۔ اس ٹیکے کی تیاری کے بعد لمیریا کا مرض بھی چچک کی طرح ختم ہو سکتا ہے۔ تاہم چھروں کے مکمل خاتمے کی ضرورت اور اہمیت بھی برقرار رہے گی۔ (۵۳)

قیمتی دوائی پودے

ایک صاحب نے اپنے محن کی کیاریوں میں پودینہ لگا رکھا ہے۔ اس کے ساتھ ہر ادھیا اور گھیکوار بھی اپنی بہار دکھا رہا ہے۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ ان سے وہ کھانوں کو خوشبودار بنانے کے علاوہ دوائی کا کام بھی لیتے ہیں۔ مثلاً پیٹ میں گرانی ہو تو پودینے کی چائے استعمال کرتے ہیں۔ گرمی سے سر میں درد ہو تو دھنیا پیس کر پیشانی پر لپ کرتے ہیں۔ گھیکوار کے گودے کا ایک ٹکڑا صبح نکل لیتے ہیں۔ اس سے ان کے معدے اور آنتوں

کا فعل ٹھیک رہتا ہے۔ لڑکیاں اور لڑکے اس کا لعاب چہرے پر ملتے ہیں جس سے کیلوں اور خشکی وغیرہ سے چھٹکارا مل جاتا ہے، جھریاں دور ہو جاتی ہیں اور رنگت نکھر آتی ہے۔ یہ کام ہر شخص کر سکتا ہے۔ گملوں میں ان کے علاوہ دیگر دوائی پودے بھی اگائے جاسکتے ہیں اور ان کے خواص کا علم ہو تو بروقت نہایت مفید علاج کے ذریعہ سے وقت اور پیسے کی بڑی بچت ہو سکتی ہے۔

جڑی بوٹیوں کا باورچی خانے کے علاوہ صحت اور حسن میں اضافے کے لئے استعمال بہت قدیم ہے۔ انسان کو صدیوں سے ان کی افادیت کا علم ہے۔ ایک وقت تو وہ تھا۔ کہ جب ان کے بارے میں معلومات سینہ بہ سینہ منتقل ہوتی تھیں، لیکن پھر قدیم چین اور روم و یونان میں اس وقت کے ماہرین نے ایسی سینکڑوں بوٹیوں کے بارے میں معلومات درج کیں۔

اس صدی کی ابتدا تک دنیا بھر میں دوائی پودوں سے صحت کا سامان کیا جاتا تھا، لیکن جب علم کیمیا اور دوا سازی کا فروغ ہوا، ان کی جگہ تالیفی دوائیں لینے لگیں جو تاثیر میں تیز تھیں۔ چنانچہ دوا سازی کی صنعت بھی تیز رفتاری سے فروغ پانے لگی۔ آج اس میں مسابقت بھی شامل ہو گئی ہے۔ اس کے نتیجے میں قدرتی طریق علاج یعنی جڑی بوٹیوں کا استعمال بہت کم ہو گیا، لیکن پچھلے چند برسوں سے اس کی اہمیت اور افادیت پھر محسوس کی جا رہی ہے۔ تالیفی دواؤں کے بے تحاشا استعمال کی روز افزوں مضرتوں سے تنگ آ کر لوگ جڑی بوٹیوں میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ اس کے نتیجے میں یورپ اور امریکا کی سپر مارکٹوں میں اب کئی دوائی بوٹیاں کھلے عام فروخت ہو رہی ہیں۔

گھیکوار:

گھیکوار جسے انگریزی میں ایلو ویرا کہتے ہیں، کبھی صرف زینت کے لئے لگایا جاتا تھا، لیکن اسے جھلسی ہوئی کھال کے لئے بہترین سمجھا جا رہا ہے۔ دھوپ کی مضرتوں سے نجات کیلئے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں ہوتی۔ یہ جلد کو تر رکھتا ہے تو کھجلی اور ایگزیمہ کے علاوہ جلد کی کئی شکایات یہاں تک کہ سرطان جلد اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ اس کا گودا

پودینہ:

نزلے اور فلو نے پریشان کر رکھا ہو تو تازہ پودینے کی چائے گرم گرم پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اسے پیس کر پانی میں ملا کر پینے سے پیٹ کا نفخ اور ہجکی کی شکایت دور ہونے کے علاوہ گہری نیند آتی ہے۔ جاڑوں میں اس کی چائے کے پتے رہنے سے نزلے زکام سے بچاؤ ہوتا ہے۔

تلسی:

ہر قسم کی تلسی کے استعمال سے بد ہضمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور سر میں درد کی تکلیف بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس سے نیند بھی گہری آتی ہے۔

سمندر سوکھ:

سمندر سوکھ میں حیاتین الف، ب اور ج بھی ہوتے ہیں۔ اس کی چائے بھی ہضم کے لئے مفید ہوتی ہے۔

صحر اور میتھی:

صحر کا جوشاندہ گلے کی تکلیف کیلئے مفید ہوتا ہے۔ اس کی یا میتھی کی چائے استعمال بھی گلے اور نزلے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

لونگ اور ادراک:

لوگ اور ادراک کی چائے تلی کیلئے مفید ہوتی ہے، خاص طور پر حاملہ خواتین کی متلی اس سے دور ہو جاتی ہے۔

غرض یہ کہ آپ اپنی ایسی کئی شکایتوں کا علاج ان کی بوٹیوں سے کر کے صحتا پاسکتے ہیں۔ (۵۴)

نہار منہ نکلنے سے جگر کا فعل چست رہتا ہے۔ آنٹیں صاف رہتی ہیں، اور صحت مند خون تیار ہوتا ہے۔

جن سنگ:

جن سنگ، چین اور کوریا میں ہوتی ہے، لیکن اب اس کی کاشت امریکا کے علاوہ دیگر کئی ملکوں میں بھی ہونے لگی ہے۔ یورپ اور امریکا کے علاوہ مشرق بعید اور وسطی میں بھی اس کی گولیاں اور کپسول ملنے لگے ہیں۔ اس کا استعمال گھٹیا، نقرس کے علاوہ سانس کی تالی کی خارش اور نزلے زکام یا انفلوئنزا کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ اسے انناس کے رس میں ملا کر پینے سے قوت ہضم میں اضافہ ہو جاتا ہے تو اعصاب بھی توانا ہوتے ہیں۔

گل بابونہ:

گل بابونہ ایک عام بوٹی ہے۔ اس میں پیٹ کا درد دور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے تو یہ تھکے ہوئے اعصاب کو سکون دے کر اچھی نیند لاتی ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے خواتین ایام کی تکالیف سے بھی نجات پاسکتی ہیں۔ سونف اور بابونہ کے ہلکے جوشاندے سے آنکھیں دھوئی جائیں تو انکی تسکین دور ہوتی ہے اور انہیں طاقت بھی ملتی ہے۔ اس کے پانی سے بال دھوئے جاتے ہیں۔ کھولتے ہوئے پانی میں اسے ڈال کر بھاپ لینے سے ناک کھل جاتی ہے۔

زیرہ کرمانی اور دھنیا:

زیرہ کرمانی آسانی سے مل جاتا ہے۔ اس میں پیٹ کی گیس دور کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ اسی طرح تازہ کے علاوہ خشک دھنیا بھی سکون بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے یا ثابت چبانے سے سینے کی جلن اور تیزابیت کم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ سونف شامل کر لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اور قبض بھی نہیں ہوتا۔

جڑی بوٹیوں سے علاج

وہ بوٹی جو پھٹے ہوئے دودھ کو پھر سے اصلی حالت پر لے آتی ہے:

یہ بوٹی کنگھی ہے جس کا دوسرا نام کنکیرین بھی ہے۔ یہ بہت مشہور بوٹی ہے۔ اس کا پھل کنگھی کے مانند کنگرہ دار (لیکن گول) ہوتا ہے۔ بعض بھینسوں کا دودھ پھٹ جاتا ہے۔ ان کو نبولوں وغیرہ کے ساتھ ایک سیر کنگھی بوٹی کے پتے روزانہ کھلائے جائیں تو یہ نقص دور ہو جاتا ہے۔ پھٹے ہوئے دودھ کو گرم کریں اور اس میں کنگھی بوٹی کی شاخ پھیرتے رہیں، پندرہ بیس منٹ بعد اتار لیں تو دودھ اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ اور جمانے پر گھی اصلی دودھ جتنا نکلتا ہے۔ بہت ہی بے نظیر بوٹی ہے، منی کو بڑھاتی، سیروں دودھ ہضم کراتی، بدن کو طاقت دیتی اور چہرہ کا رنگ سرخ کرتی ہے۔

وہ بوٹی جو بچھو کاٹے کا مکمل علاج ہے:

یہ بوٹی مولی ہے جس کی ترکاری بنائی جاتی ہے۔ مولی میں خدانے کچھ ایسی تاثیر رکھی ہے کہ اگر اس کی چیری ہوئی پھانک کو بچھو کے منہ پر لگا دیں تو بچھو فوراً مر جائے گا۔ اسی طرح عرق مولی میں مغز جمال گوشت رگڑ کر رکھ لیں۔ یہ بھڑ، بچھو، تتیا کا بے نظیر تریاق ہے لگاتے ہی فوراً ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور درد قطعی بند ہو جاتا ہے۔

وہ بوٹی جس کو ایک دفعہ استعمال کرنے سے پندرہ یوم تک

بھوک نہ لگے:

یہ بوٹی ”چرچہ“ یعنی ”ٹھکندا“ ہے اس کے ختم لے کر کھیر بنا کر استعمال کی جائے تو کئی کئی دن تک بھوک نہیں لگتی، عموماً عامل لوگ جو چلہ کشی کرتے ہیں۔ اور سادھو سنیاسی استعمال کر کے مہینہ مہینہ بغیر کھائے پئے مگن رہتے ہیں۔

ایک درخت کا پھل جس کے لگانے سے بال عمر بھر نہ اگیں:

پنجاب میں جاٹیا جاٹیا نام کا ایک درخت ہوتا ہے جو عموماً ہر جگہ پایا جاتا ہے میسا کھ جیٹھ میں اس کو خوب پھل آتا ہے کچے کو ساگر کرتے ہیں جب یہ پک جاتا ہے تو اسے ”جینجھ“ کہتے ہیں یہ حد درجہ قابض ہوتا ہے۔

اس درخت کے دوسرے فوائد کو نظر انداز کرتے ہوئے یہاں صرف ایک راز کا انکشاف کیا جاتا ہے جس کی ہزاروں کوجتو ہے۔ جس جگہ کے بال عمر بھر کے لئے ناپید کرنا ہوں پہلے اس کو استرے سے خوب صاف کریں۔ پھر جاٹیا کے پھل (سگر) کا ضاد کریں۔ تین دن تک یہ عمل کریں۔ بال عمر بھر نمودار نہ ہوں گے۔

عضو مخصوص کے تمام بیرونی نقائص کو دور کرنے والی عجیب و

غریب بوٹی:

جڑیچہ (چترا) جو عام پنساریوں کے ہاں سے مل جاتی ہے شراب یا سپرٹ کے ساتھ گھسیں جب گاڑھا ضاد بن جائے تو انگلی سے عضو تناسل پر حشفہ اور سیون چھوڑ کر لیپ کر دیں۔ مناسب سمجھیں تو اوپر پان باندھیں یا صرف کھدر کا کپڑا پیٹ دیں ہر چوبیس گھنٹہ کے بعد دوسرا تازہ لیپ کرنا چاہئے اسی طرح کل تین لیپ کافی ہوں گے۔

اس کے استعمال سے غلط کاری سے تباہ شدہ پٹھوں اور کثرت کار سے تھکے ہوئے اعضا میں بکلی کی لہر دوڑ جاتی ہے اور پہلے ہی لیپ سے اتنا تناؤ ہوتا ہے کہ رکنا مشکل ہو جاتا ہے جب برابر تین دن تک یہ عمل ہو چکے تو پھر لیپ والی جگہ پر سو دفعہ گائے کا دھویا ہوا مکھن لگائیں۔ تین دن میں مکمل آرام ہوگا۔

ضعف بینائی کیلئے اعلیٰ درجہ کا نسخہ:

۱۔ سہانجنہ کے سبز پتوں کا پانی اور شہد خالص ہموزن ملا کر آنکھوں میں ڈالا

کریں۔ ہفتہ عشرہ کے استعمال سے آپ خود کہہ اٹھیں گے کہ اس سے اعلیٰ بصارت افروز دوائی آج تک نہیں دیکھی تھی۔

۲۔ قدحاری انار کا پانی آدھ سیر، کوزہ مصری ایک پاؤ، مصری کوکوٹ کر پیس کر پانی میں ملا کر رکھ دیں۔ اور ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالا کریں۔ آنکھ کی سرخی، مگرے، روہے اور خارش ڈھلاؤ غیرہ اس سے دور ہو جاتے ہیں۔ نظر کی کمزوری کیلئے بھی بہترین ہے۔

بچکی دور کرنے کا نسخہ:

اگر کسی بچکی ستائے اور کسی طرح دور نہ ہو تو پسی ہوئی ہلدی دو ماشہ کے قریب چلم میں رکھ کر پلائیں جلد سگریٹ کی طرح کاغذ میں لپیٹ کر اس کا دھواں کشید کریں۔ تو شدید سے شدید بچکی کا دورہ دو چار کش ہی میں دور ہو جائے گا۔ یہ فوری تسکین دینے والا فوری علاج ہے۔ اس کے بعد مستقل طور پر اصولی علاج کرنا چاہئے۔

مرض برص کا کامیاب علاج:

بتھوایا باتھو ایک عام بوٹی ہے۔ اس کے پتوں کو برص کے داغوں پر دن میں تین چار دفعہ مل دیا کریں۔ اور اسی بوٹی کا خشک سالن (بھجیا) دونوں وقت سیاہ مرچ اور سیندھا نمک ملا کر کھلائیں نہایت سادہ مگر حیرت انگیز نسخہ ہے۔ بڑے بڑے قیمتی نسخوں سے بدرجہا بہتر ہے یہ مرض بہت ستیلا اور عمیر العلاج ہے۔ اس لئے کم از کم دو ماہ یہ نسخہ استعمال کرنا چاہئے۔

وہ حیرت انگیز بوٹی جس کی پہلی خوراک سے ہی شورش انگیز جنون کے مریض کو گہری نیند آنا شروع ہو جاتی ہے اور چند ہی یوم میں مرض پاگل پن، اختناق الرحم (ہسٹریا) مراق، مالینو لیا اور بے خوابی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

یہ بوٹی چھوٹی چندن ہے۔ حسب ضرورت لے کر کوٹ پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں، بعد ایک رتی کپسول میں بند کر کے پانی کے ساتھ کھلائیں۔

وہ بوٹی جسے ایک چاول بھر کی مقدار میں کھالینے سے سخت سے سخت سردیوں میں بھی شدت کی گرمی محسوس ہونے لگتی ہے۔

یہ بوٹی ”مندورا“ ہے یہ کشمیر اور پونچھ کے پہاڑوں میں اسی نام سے ملتی ہے۔ یہ ایک جڑ ہے جس کی شکل و صورت ”زربسی“ (جدوار) سے تقریباً ملتی جلتی ہے۔

گرمیوں میں سردی پیدا کرنے والی بوٹی:

اس بوٹی کا نام ”شکھ مکھی“ ہے جو کہ اس کے پھولوں کی مناسبت سے رکھا گیا ہے۔ کیونکہ اس کے پھول خود رو برنگ سفید قدرے نیلگوں بیجنہ شکھ کی صورت کے ہوتے ہیں۔ بلندی ایک باشت ہوتی ہے۔ پانی کے کنارے پائی جاتی ہے۔ اور کشمیر کی دادیوں میں ملتی ہے۔

تریاق بخار بوٹی:

اس کا نام ”گوماں“ ہے جو ویدک کی مایہ ناز بوٹی ہے۔ جس کی بابت ویدک کی کتابوں میں لکھا ہے کہ اگر مریض بخار کو ”گوماں“ کے بھرے ہوئے گدے پر لٹا دیا جائے تو بغیر کسی دوا کے بخار اتر جاتا ہے۔

وہ حیرت انگیز بوٹی جو پارے کے کچے کشتے کو ایک ہفتہ ہی میں پیشاب کے راستے خارج کر دیتی ہے۔

یہ تلخی ہے جو بڑی مشہور و معروف بوٹی ہے اس بوٹی کے دو تولہ پتے لے کر پانی ملا کر خوب گھوٹیں اور چھان کر صبح نہار منہ پلائیں۔ ایک ہی ہفتہ میں پارہ کا کچا کشتہ پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گا اس کے ساتھ مکو کے پتے دو تولہ بھی ملا لیے جائیں تو سونے پر سہاگہ ہو جائے گا۔ (۵۵)

بنیادوں پر تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نہ صرف غذا ہے بلکہ عمدہ اور بے ضرر دوا بھی ہے۔ یہ مرض ذیابیطس کے لئے مفید ہے اور بلند فشار خون کو اعتدال پر لانے میں نافع ہے اور خاص کر مانع زخم معدہ (السر) ہے۔

پیاز:

پیاز ہماری خوراک کا جزو لاینفک ہے۔ عام طور پر سلاد میں کچا بھی کھایا جاتا ہے۔ اس میں گندھک پائی جاتی ہے جو بے شمار جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ اسے ذیابیطس، بلڈ کولیسٹرول اور خصوصی طور پر دمہ کے لئے مفید بنایا گیا ہے۔

روغن بادام:

روغن بادام عرصہ دراز سے طب یونانی میں قبض کشائی اور خشکی دور کرنے کی غرض سے مستعمل ہے۔ جدید تخلیق کے مطابق بلڈ کولیسٹرول کے مریضوں پر اس کے تین ہفتے استعمال کے بعد پتا چلا کہ روغن بادام میں روغن زیتون سے دو گنا خون میں لوٹھروں کو تحلیل کرنے کی خصوصیت ہوتی ہے۔

میتھی دانہ:

میتھرے یا میتھی دانہ، میتھی کا بیج ہے۔ یہ موسم گرما میں پیدا ہوتی ہے۔ اکثر اس کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے سالنوں میں خوشبو پیدا کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ۷۰٪ فیصد فائبر پایا جاتا ہے جو گوارگم سے طبی طور پر مشابہت رکھتا ہے۔ اس میں ۲۸ فیصد پروٹین ہوتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لئے یہ انتہائی مفید غذا ہے۔ صبح شام ۵ گرام پانی میں بھگو کر استعمال کیے جائیں تو چوبیس گھنٹوں میں ۵۴ فیصد شوگر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز کولیسٹرول سیرم میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ میتھروں کے استعمال سے جسم میں انسولین (ہارمون) پیدا کرنے کی صلاحیت لیبے کی اصلاح ہو جانے پر بڑھ جاتی ہے۔

جڑی بوٹیاں اور جدید تحقیقات

انسانی تخلیق کے فوری بعد تاریخ طب کے آثار ملتے ہیں، کیوں کہ انسان نے اپنے صحیح تقاضوں کے لئے سب سے پہلے سربز و شاداب وادیوں، گھنے جنگلوں، پہاڑوں اور ارد گرد کے کھیتوں میں پائی جانے والی بے شمار قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجے کا آغاز کیا جو آج تک رائج ہے۔ طب کی تاریخ اور انسانی تاریخ میں مماثلت پائی جاتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے حالیہ سروے کے مطابق نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں ۷۰ فیصد آبادی کے علاج معالجے کا انحصار قدرتی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ دواؤں اور روایتی طریق علاج پر ہے۔

پاک و ہند میں صدیوں سے طب یونانی کا طریق علاج رائج ہے۔ اس کی ادویہ حیوانی، نباتی اور معدنی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں اور اکثر ماسوائے زہریلی جڑی بوٹیوں اور معدنیات کے، مضر اثرات سے مبرا ہوتی ہیں۔ موجودہ سائنسی ترقی کے دور میں جو جدید دوائیں کیمیائی طور پر تیار شدہ میسر ہیں، بے شمار اثرات مابعد کی بدولت ان کی ساکھ بری طرح متاثر ہوئی ہے جس کی وجہ سے بیسویں صدی کا انسان قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج کی طرف لوٹنے پر مجبور ہے۔ بڑھتے ہوئے عالمی رجحان کے تحت دنیا بھر کے سائنس دانوں اور بیشتر کثیر القوی دوا ساز اداروں نے مجبوراً قدرتی جڑی بوٹیوں، دوائی پودوں، سبزیوں اور پھلوں پر تخلیق کا آغاز کر کے مفید نتائج کی حیرت انگیز رپورٹ جاری کی ہے۔

حال ہی میں لہسن، پیاز، میتھی دانہ، کریلا، روغن بادام اور روغن زیتون کی افادیت امریکن بوٹینکل کونسل کے جریدہ ”ہربل گرام“ میں شائع ہوئی ہے جو قارئین کی دلچسپی کے لئے تحریر کی جاتی ہے۔

لہسن:

لہسن صدیوں سے ہماری روزمرہ خوراک میں شامل ہے۔ اس کی سائنسی

ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ مکی بدن، ارواح، معدہ، گردہ، مثانہ اور آنتوں کو قوت بخشتا ہے۔ مقوی باہ ہے، آم اور اس کے پتوں میں جزو موثرہ مینکفرین پایا جاتا ہے جو انٹی وائرل ہے اور داد کی بیماری کے لئے مفید ہے۔

سبزیاں:

کینسر کے تدارک کے لئے بیٹا کیروٹین کی حامل سبزیوں کا استعمال عام طور پر مفید ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً پالک، گاجر اور لال شلجم استعمال کرنے والے حضرات میں یہ سبزیاں استعمال نہ کرنے والوں سے کینسر کی شرح میں ۴۰ فیصد کی نوٹ کی گئی ہے۔ لہذا موسم گرما میں پالک، گاجر اور لال شلجم جن میں بیٹا کیروٹین کے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں، لازماً استعمال کیے جائیں بلکہ ہر روز بدل بدل کر سبزیاں اور دالوں کا کھانا مفید بتایا گیا ہے۔ (۵۶)

زِرِ گل

پھولوں کی اصلی طاقت

ہمدرد صحت، فروری 1994ء میں آپ پڑھ چکے ہیں کہ قدرت پھول کو اس دنیا میں تہی دست نہیں بھیجتی۔ ہر پھول اپنی مٹھی میں زیرہ گل کا سونا لیے ہوئے آتا ہے، اسی لئے تو ایک شاعر نے کہا تھا کہ ہر پھول زر بکف لیے آتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ زمین میں اپنے خزانے کے ساتھ دھنسنے والے قارون نے راستے میں اپنا خزانہ لٹا دیا تھا۔ قارون نے راستے میں لٹا یا خزانہ کیا؟

یہ زرِ گل سائنس کی زبان زیرہ گل (پولن = Pollen) کہلاتا ہے۔ یہ پھول کے علاوہ اس درخت، پودے اور گھاس پھوس کی حیات اور اس کی بقائے نوع کا سامان کرتا ہے۔ ننھے ننھے ذرات کی صورت میں موجود پھولوں کا یہ سونا رس چوسنے والی شہد کی مکھیاں، متوالی تتلیاں اور پھول چسپاں حاصل کرتی رہتی ہیں۔ شہد کی مکھیاں اسے شہد کے چھتوں

کر میلا:

گر میوں کے موسم کی مشہور و معروف سبزیوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک بدرجہ سوم ہے۔ عام طور پر کھیتوں میں کاشت کیا جاتا ہے، مگر جنگلوں میں خود رو بھی پایا جاتا ہے۔ ذائقہ قدرے تلخ ہونے کے باوجود کر میلے کا سالن مزے دار اور عمدہ ہوتا ہے۔ یہ قدرتی طور پر بہت سی طبی خصوصیات کا حامل ہے۔ صفر اور بلغم کا مسہل ہے۔ سرد مزاجوں کے معدے کیلئے تقویت بخش ہے۔ پیٹ کے کیڑے تلف کرتا ہے اور فالج، لقوہ، استرخا، وجع المفاصل، نفرس، ذیابیطس، یرقان، ورم طحال اور جلندھر میں از حد مفید ہے۔ کر میلے کھانے یا اس کا روزانہ بیس ملی لیٹر جوس پینے کے بعد خون میں گلوکوز کی سطح میں بیس فیصد کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یوں یہ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے نہ صرف مفید قوت بخش غذا ہے بلکہ موثر ترین دوا بھی ہے۔

گڑ مار بوٹی:

انڈیا میں آیور ویدک طریق علاج کے تحت چھٹی صدی قبل مسیح سے ذیابیطس کے شافی علاج کے طور پر مستعمل ہے۔ یورپی تحقیق کے مطابق یہ نباتی دوا بلڈ شوگر نارمل کرنے میں انتہائی مفید ہے بلکہ جگر، گردوں اور پٹھوں کے کمزور خلیوں کو صحت مند بناتی ہے۔ حال ہی میں انڈیا مدراس یونیورسٹی میں مزید تحقیق سے عیاں ہوا ہے کہ یہ متاثرہ لبلبہ کو صحت مند بنا کر انسولین پیدا کرنے کی قوت بحال کرتی ہے۔ اس کے پتوں کا جو شانہ لبلبہ کے بیٹا سیلز کی پیدائش کو دو گنا کر دیتا ہے جو انسولین پیدا کرتے ہیں۔ ذیابیطس میں بیٹا سیلز کا تباہ ہو جانا قطعاً نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، کیوں کہ کوئی جدید دوا اور نہ کوئی قدرتی دوا ایسی خصوصیات کی حامل ہے جو صحت مند افراد میں بھی اس کے استعمال سے انسولین ہارمون کی مقدار کو اعتدال پر رکھنے میں اتنی موثر ہو۔

آم:

آم موسم گرما کا مشہور و معروف لذیذ پھل ہے اور اسے پھلوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا

میں جمع کرتی رہتی ہیں۔

تازہ تحقیق کے مطابق زرگل میں صحت و توانائی کا پورا سامان ہوتا ہے۔ اس میں موجودہ پروٹین سے جسم قوی اور صحت مستحکم رہتی ہے۔ ایک ماہر کے مطابق ترقی پذیر ممالک اپنے پھولوں کا زرگل جمع کر کے اپنے عوام کے لئے درکار پروٹین کی بھرپور مقدار فراہم کر کے انہیں توانا اور صحت مندرکھ سکتے ہیں۔

اس وقت زرگل پر اہم کام سویڈن میں ہو رہا ہے۔ گوستا کارلسن نامی ایک محقق نے پون جمع کرنے کا ایک طریقہ دریافت کرنے کے بعد اب اس کی فراہمی کا اہم کام شروع کر رکھا ہے۔ اس کی گولیاں اب یورپ میں عام ہو گئی ہیں۔ چنانچہ کھلاڑیوں میں اس کا استعمال تیزی سے بڑھ رہا ہے۔

گوستا کارلسن کمپنی کے مالک اور ان کے ساتھی ایکے ایسپ لنڈ نے مشترکہ طور پر یہ کاروبار شروع کیا اور اس مقصد کے لئے جنوبی سویڈن میں دیکے ہوم میں ایک چھوٹا سا کھیت خرید کر اس کام کا آغاز کیا۔ انہوں نے زرگل جمع کرنے کے لئے ایک الیکٹرو میکینیکل مشین تیار کر رکھی ہے اور وہ اسی کی مدد سے بقول ان کے ہر پھول، ہر گھاس، ہر بوٹی اور پھول والے ہر درخت سے زرگل جمع کرتے ہیں۔ اس زرگل میں حیاتین، معدنی نمکیات، پروٹین، امینو ایسڈز، ہارمون اور خامروں (انزائمز) کے علاوہ کئی مادے بھی ہوتے ہیں۔

ان کے گودام میں ہر پھول کے زرگل کی بوریاں بھری رہتی ہیں۔ ان پر اس پھول کا نام درج رہتا ہے۔ بقول ان کے زرگل چاہے کسی بھی پھول کا ہو، اس میں ہر ضروری اور صحت بخش پروٹین موجود ہوتا ہے جس کے کھانے سے صحت و توانائی کا وہ احساس حاصل ہوتا ہے جو کسی اور غذا سے نہیں ہوتا۔

زرگل کا سب سے نمایاں فائدہ مٹانے کے غدود کی شکایت والوں کو ہوتا ہے۔ سویڈن کے پروفیسر آسکا اپمارک کے مطابق اس کے استعمال سے غدود مٹانے کی تمام شکایات دور ہو جاتی ہیں۔

شہد اور زرگل کے بارے میں پورے وثوق کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ یہ دنیا کی

سب سے مکمل اضافی غذا ہے۔ اس میں ۱۶ حیاتین، ۱۶ معدنی نمکیات، ۹ ہاضم خیر (انزائمز) ۱۸ پروٹین، امینو ترشے اور ۲۸ دیگر اجزاء جن میں لازمی کئی تیزاب اور فلیوونائیڈز شامل ہیں، موجود ہوتے ہیں۔ (۵۷)

پان

پان کے مختلف تلفظ ہیں تنبول، تانبول اور تامول بیان کیا جاتا ہے کہ تنبول کو مغلیہ سلاطین پان کہا کرتے تھے۔ مسٹر رسل (R.V. Russel) نے اپنی تالیف ”اقوام صوبہ متوسط“ میں پان کا مادہ پارنا، (Parna) ایک سنسکرت لفظ بتلایا ہے، جس کے معنی پتے کے آتے ہیں، مگر ایڈورڈ بالفور مؤلف انسائیکلو پیڈیا ہند نے لکھا ہے ”تنبولا“ سنسکرت لفظ ہے، لاطینی زبان میں اس کو ”پایپر“ (Piper) بمعنی کالی مرچ کے کہتے ہیں اور یہ پایپریشیس (Piperacious) یعنی از قسم کالی مرچ ہے، جس کی پچاس قسمیں ہیں جو جزائر زریباد (East Indies) جماداساترا کی پیداوار ہے، جس میں سے ایک پان بھی ہے اور یہ قرین عقل بھی ہے کیونکہ پان مزے میں کالی مرچ سے ملتا جلتا ہے، بلاک مین (Blackman) لکھتا ہے یہ ایک بزر پتہ ہے، مگر اس کو منصف مزاج نقاد نفیس میوہ کہتے ہیں، چنانچہ مشہور شاعر امیر خسرو دہلوی نے ایک نظم پان پر کہی ہے جس کا مطلع یہ ہے۔

نادرہ برگے چوگل در بوستان
خوب ترین نعمت ہندوستان

(قرآن السعدین قلمی)

طب کی مشہور کتابوں ”مخزن المفردات“ اور ”کنج باد آورد“ میں تنبول فارسی لفظ بیان کیا گیا ہے مگر اردو زبان کی لغت ”جامع اللغات“ میں درج ہے کہ یہ لفظ ہندی ہے، عرب تو اس کو ”فان“ نیز ”بان“ کہا کرتے ہیں۔ ایک قدیم لغت فارسی میں اس کا تلفظ تامول ہے چنانچہ لکھا ہے۔ ”تامول“ برگ کہ برابر سپاری خورد در ہندی ”تنبول“ گویند،

چینی زبان میں اس کو کوسیا نگ کہتے ہیں۔

تاریخی پس منظر:

ڈاکٹر پی۔ وی لنکن مرتب وهرم شاستر نے لکھا ہے کہ پان کا رواج ہندوستان میں غالباً ابتدائی سن عیسوی سے یا تقریباً دو ہزار سال سے ہے۔ اس کی ابتدا پہلے جنوبی ہند میں ہوئی، بعد میں رفتہ رفتہ شمالی ہند میں رائج ہوا۔ گرہیا سوتر، یعنی گھر گھر ہستی کے باب مندرجہ وشنو پران اور بعض دوسری کتابوں مثلاً لاگھو ہرت اور لاگھو سوا لین میں بھی اس کا ذکر موجود ہے مگر یہ تو یقین ہے کہ اس کا استعمال راجہ بکرماجیت والی اجین کے زمانے یعنی چھٹی صدی عیسوی میں تھا! چنانچہ بکرماجیت کے نورتن علماء میں واراہامہیرا (Varaha- Mihira) نے نیز کالی داس کی راگھووش اور کام شاستر میں پان کا ذکر آیا ہے۔

ہماری تحقیق میں بھی قدیم ویدک طب کی ایک کتاب اشٹنگ ہروے (Ashtangharoe) مصنفہ مشہور وید "واگ بھٹ" میں برگ تنبول کے خواص بیان کیے گئے ہیں اور یہ تصنیف بقول بعض کچھ زمانہ ماقبل حضرت مسیح یا پہلی صدی عیسوی اور بقول بعض چھٹی صدی عیسوی ہے۔

عرب سیاح اور مؤرخین:

بزرگ بن شہریار (تیسری صدی ہجری) نے اپنی تصنیف عجائب الہند میں مؤرخ مسعودی نے اپنی تاریخ ابوریحان البیرونی نے کتاب الہند اور کتاب الصيد لہ میں (صنعت دواسازی) اور ابن بطوطہ نے برگ تنبول کا ذکر کیا ہے۔ مشہور سیاح ابن بطوطہ نے اپنے سفر نامے میں لکھا ہے کہ یہ زمانہ قیام دہلی والدہ سلطان محمد تغلق نے ابن بطوطہ کی ضیافت کی تو پان کا تحفہ بھی تھا، محمد تغلق نے امیر غیاث الدین عباسی کو اپنے ہاتھ سے پان عطا کیا، جو ایک خاص اعزاز سمجھا جاتا تھا، ایک امیر سیف الدین کی شادی سلطان کی ہمشیرہ سے ہوئی تو دولہن نے دلہا کو پان کھلایا۔ ابن بطوطہ کی لڑکی کا انتقال ہوا تو سیوم کی فاتحہ یعنی پھولوں میں پان کے بیڑے بھی تھے۔ شہر حیدرآباد میں بھی بعض جگہ پر یہ طریقہ رائج ہے۔ ابن بطوطہ جب سماترا اور جاوہ گیا تو سلطان نگدیشو ابوبکر بربری نے اس کو پان اور چھالیہ کا تحفہ دیا۔

جزائر مالدیپ کے سلطان نے پان اور گلاب ہدیہ عطا کیے۔ بطوطہ نے سلیمان وزیری کی لڑکی سے عقد کیا تو پان اور صندل کی لکڑی تحفہ دی گئی۔ دوسرے سیاح ملک التجار عبدالرزاق سمرقندی کو دکن کے راجہ ویجا نگر نے پان اور کافور ہدیہ دیے۔ مدراس (دکن) کے ایک مشہور بزرگ مخدوم عبدالحق بیجا پوری سادی عرف دستگیر صاحب گیان بھنداری (وفات ۱۱۶۵ھ) بارہویں صدی ہجری کے بڑے سیاح تھے، سماترا اور جاوہ کے سفر میں دیکھا کہ لوگ پان کثرت سے بکری کی طرح کھاتے ہیں، تو تہدید کی کہ اعتدال اچھی چیز ہے۔

چین کے سیاح:

چینی سیاح ایزنگ (I-Tsing) نے اپنے سفر نامے الموسوم بہ "تا کا کوسو" (Taka-Kusu) میں بدھ مت کے رواج کے ضمن میں لکھا ہے کہ میں نے جزائر زیر باد کے دس جزیروں میں کاچا سے لے کر انسولائی نیوڈورم (Insolac Nudqrum) تک پان اور چھالیہ کے درخت کثرت سے دیکھے، یہاں "اپاوستھ" (Upavasatha) کی رسم میں پوجاریوں کو شربت پلاتے ہیں اور سپاری کی ڈلیاں تحفہ دیتے ہیں۔

یورپین سیاح (۱) سیاحت اپولیٹو ڈیسی ڈیری (Ippolito Desideri of Tistqia) تالیف ۱۷۱۲ھ میں بیان کیا گیا ہے کہ پان کا رواج نیپال میں تھا۔ (۲) بقول سفر نامہ ٹیورنیر (Teverneur) (اطالوی سیاح) کے ایک راجہ کو طلائی پان کوٹنی میں پان کوٹ کر کھلایا جاتا تھا۔ جس کو وہ بڑے مزے سے بیان کرتا ہے کہ راجہ کے منہ میں دانت تھے اور نہ پیٹ میں آنت، منوچی نے اپنے سفر نامے ہند (بعد عالمگیر) میں بیان کیا ہے کہ اورنگ زیب کا ایک سفیر ایران میں مامور ہوا تو اس سفیر کو پان ہندوستان سے بھیجے جاتے تھے اور اس کا خاص انتظام کیا گیا تھا کہ پان تازہ بہ تازہ ملیں اور یہ پان نہایت عمدہ اور خوشبو دار ہوتے تھے۔

تاریخ سماترا مؤلفہ ولیم مارسڈن میں لکھا ہے کہ سماترا میں پان اور چھالیہ کے درخت کثرت سے ہوتے ہیں اور یہ اشیاء آچھی پایہ تخت سے علاقہ تلگانہ جنوب مشرقی ہندوستان میں برآمد کی جاتی ہیں۔ یونیورسل بیالوجی کل ڈکشنری (لندن) میں لکھا ہے کہ

شاہ اودھ نواب سعادت علی خاں اپنے درباؤ کی عطر و پان سے تواضع کرتے تھے سلاطین اسفنجی ہی کے کارخانہ جات شاہی میں خاص طور پر ایک تنبول خانہ بھی تھا اور ان کی نگرانی ”ناظم در دولت“ کرتا تھا

راجپوت سورما جب کسی سخت مہم کو قبول کرتا تو بیڑا اٹھایا کرتا تھا، جو اردو زبان کو خاص اور نفیس محاورہ ہے بے پور کے راجہ جے سنگھ کے زمانے میں شادی میں ”باہی“ (Bahi) کی رسم یعنی منگنی پان کی گھوری سے شروع ہوتی تھی جو رضامندی اور قطعی تصفیے کی علامت تھی۔

غرض یہ سہرہ صدیوں سے نہایت مقبول ہے اور ہندوستانی معاشرت کا جزو ہو گیا ہے ہندو مسلمان سب ہی اس کے دلدادہ ہیں، جہیز میں پان دان، اگال دان ضرور دیتے ہیں۔ دلہن کے لئے ”پان دان کا خرچ“ قال نیک اور اس کا حق سمجھا جاتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ عالمگیر جیسے محتاط بادشاہ نے اپنی لڑکی زیب النساء بیگم کے پان کھانے کے اخراجات کے لئے سورت کا علاقہ دیا تھا۔ پانی میں چونے کے استعمال کو ملکہ نور جہاں یا زیب النساء کی اختراع کہا جاتا ہے مگر اس کا رواج قدیم ہے۔ پان نہ صرف مشرق بعید بلکہ مشرق قریب یعنی عدن حجاز مکلا شحر سواحل افریقہ خلیج فارس میں بھی استعمال ہوتا ہے جو بمبئی سے برآمد ہوتا ہے اور وہاں فی گھوری ۸ سے فروخت ہوتا ہے۔

عربستان یعنی عدن اور یمن میں پانوں کو شہد میں رکھ کر سڑنے گلنے سے محفوظ رکھا جاتا ہے۔

پان کی اقسام:

پان کی بیسیوں اقسام ہیں۔ پدم سری (۱۰۰۰ء) نے پان کی پانچ قسمیں بیان کی ہیں۔ گدھی، بنگلہ پان، مہوبا (وسط ہند) کلینگری، بلہری، کانپوری، ساپچی مدراسی، جیسوار وغیرہ بہت مشہور ہیں، مگر حیدرآباد میں بوم پہاڑ کا پان مشہور ہے جو نرم اور خوش ذائقہ ہوتا ہے، مگر شمالی ہند کی طرح یہاں کے پان تیز اور خوشبودار نہیں ہوتے، البتہ بہونگیر ضلع نلگوٹہ کے پان سیاہی مائل اور تیز ہوتے ہیں جس کو حیدرآبادی لوگ کا پان کہتے ہیں۔ غالباً اس کی

جزی بونوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات ۲۴۳

ہندوستانی میں اس کی کاشت اور تجارت خوب ہوتی ہے۔ کیپٹن ایڈورڈ مور نے اپنی تالیف میں ہندوستانی سروتہ کا ذکر کیا ہے۔

ہابسن جابسن (Hobson Jobson) مطبوعہ ۱۹۰۳ء میں اسپیک قزوینی (۱۹۰۴ء) سفیر اکبر اعظم برائے بیجاپور کے حال میں پان کے ایک لوازمہ تمباکو کے بیجاپور میں استعمال کا ذکر ہے جو شمالی ہند میں رائج نہیں تھا۔ اسی نے وہاں رائج کیا۔ اہل ہند کی قدیم کتابوں میں بھی برگ تنبول اور پان کا ذکر ہے۔ سرتیا میں لکھا ہے کہ شادی کی قرارداد پان دینے کی رسم سے پکی ہو جاتی ہے۔ یہ میسری (Padmasri) (تالیف ۱۰۰۰ء) میں پان کی پانچ قسمیں اور اس کو عشق و محبت کا تحفہ بیان کیا گیا ہے، نیز مرچا کتک میں بھی اس کا ذکر ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ جب سلطان محمود غزنوی نے نویں دفعہ ۱۰۱۷ء میں قنوج پر حملہ کیا تو بقول بعض مورخین وہاں بیس ہزار تنبلیوں کی دکانیں تھیں۔

مسلمان سلاطین اور اولیاء اللہ بھی اس کے عادی رہے ہیں اور خاطر تواضع میں آٹھویں صدی سے عطر اور پان استعمال ہوتا چلا آیا ہے۔ بحوالہ ابن بطوطہ ہم سلطان محمد تغلق کی ضیافتوں اور تقاریب کا ذکر کر چکے ہیں۔ مشہور شاعر امیر خسرو نے پان کی بے حد تعریف کی ہے۔ خواجہ سید محمد حسینی گیسو دراز بھی پان کھایا کرتے تھے۔ اپنی واردات قلمی کے ضمن میں ایک پناؤن کا ذکر اپنی تصنیف اسماء الاسرار میں کیا ہے حضرت ممدوح سلطان محمد فیروز شاہ بہمنی (وفات ۸۲۵ھ) کے معاصر تھے سلاطین مالوہ و گجرات اور قطب شاہیہ بھی پان کے دلدادہ تھے چنانچہ مالوہ کے سلطان محمود خلجی نے سلطان مظفر حلیم گجراتی کی ضیافت کی تو جشن موسیقی میں طلائی کشتیوں میں تنبول داران شاہی نے پان تقسیم کیے۔ سلطان ابراہیم قطب شاہ نے اپنے برہمن وزیر رائے راکور و زانہ پوجا پاٹ کے لئے پاؤ سیر مشک و عنبر، عود و عطر اور پان اور وومن صندل مقرر کیا تھا۔ مغلیہ سلاطین بھی پان کھاتے تھے۔ بلہری کے پان کی ابوالفضل نے بڑی تعریف کی ہے۔ پان کی اقسام اور احداث و شمار دیے ہیں اور شہنشاہ اکبر کے وزیر راجہ بیربل کا مقولہ ہے کہ پتوں میں پان کا پتہ اچھا ہوتا ہے اس کی خاطر دشمن بھی دوست بن جاتا ہے (آئین اکبری)

قدیم طبیب نے اس کو بجائے دوا کے غذا بنا دیا ہے۔ پان کی کثرت اور پھر اس کے ساتھ تمباکو کا استعمال مضر ہے۔ عجیب عادت ہو جاتی ہے کہ چین نہیں آتا۔ جنوبی ہند کے لوگ سخت عادی پان کے ساتھ چونا اور تمباکو بہت کھاتے ہیں اور سپاری میٹھی خوشبودار استعمال کرتے ہیں، مگر اس سے پان بے لطف ہو جاتا ہے۔ ایک دوست نے کہا کہ مدراس کے شہروں میں کوئی بجلی کا کھمبا ایسا نہیں جس پر چو نے کتھے کا نشان نہ ہو۔ سڑکیں تو گلزار رہتی ہیں۔ اعتدال کے ساتھ دانتوں اور منہ کی صفائی کے لئے پان اور نیم کی مسواک ہندوستان کی خاص چیز ہے۔

ہندوستان میں تنبلیوں کی ایک قوم ہے جو برائی کہلاتی ہے۔ ان میں دو طبقے ہیں۔ ایک پنساری یعنی پان بیچنے والے، دوسرا طبقہ بارانی یعنی ”محافظِ اہل باری“ روایت یہ ہے کہ ان کے آباؤ اجداد برہمن تھے کسی گناہ کی پاداش میں دیوتاؤں نے زنا چھین کر دفن کر دیا تو پان کی بیل نمودار ہوئی۔ دوسرا قصہ یہ بیان کیا جاتا ہے کہ ہستنا پور فتح ہوا تو ایک رشی باسوکی نے اپنی انگلی کی پور کا ٹکڑا قاصد کو دے دیا، جو بوئی گئی تو ناگرنیل پیدا ہوئی، مگر یقین یہ ہے کہ یہ غیر آریائی فرقے ہیں، ان میں نو طبقے بہت مشہور ہیں۔

تنبلیوں کے طبقے:

چوراسیا (مرزا پوری) پنکارے (پانگر جبل پور کے) مہوبیا (ہمیر پوری) جاسوار (جائس کے رائے بریلوی) گنگا پاری (گنگا پار کے) پردیشی یعنی (دشادری غیر ملکی) قنوجیا (قنوج کے) برہان پوری (برہان پور کے)

ان کے رواجی نام

مثلاً، بھنڈاری، پتھارا، بتکا پھور، برتن توڑ وغیرہ

ٹوٹھی نام:

کٹارا (کٹاریے) رچھارے (رچھ) بندریلے (بندر)

پوجا پاٹ:

ان کی خاص عبدناگ پنچمی ہے، جس میں باسوکی یعنی سانپوں کی رانی کی پوجا

کوئی نیل شمالی ہند کے علاقے آسام سے لاکر لگائی گئی ہو، جس کی وہاں کاشت ہوتی ہے۔ اس کی کچھ پیداوار کٹڑپہ (مدراس) میں بھی ہوتی ہے۔

(لوازے) چھالیہ کی اقسام:

گڑے کی چھالیہ (گوا) کی لمبی چھالیہ، سنگا پوری (جہازی بندر) سری، یعنی گول چھٹی (منگوری) کلکتہ کی سیوردانی (بمبئی) چکنی (سری سے بناتے ہیں) ثابت کنی، بکل (راجپوتانہ)

کتھا:

گلابی یادہی (بمبئی، گجرات) محلاتی (امراء و شاہی محلات حیدر آباد) پاڑیا یا کتھا (طبی نسخوں میں) کانپوری، بریلوی، بلگانوی، کالا کتھا، نظام آبادی کتھا (ریاست حیدر آباد) گجراتی ہندو سولکھی کا کارخانہ، نزل، خانہ پور (ضلع عادل آباد) کے جنگلوں کی پیداوار سے بنتا تھا۔ آسام کے کاریگر ملازم تھے۔ کارخانہ دوسرے علاقوں کی مسابقت (تاجرانہ) نیز جنگلات کی سختیوں کی وجہ سے بند ہو گیا۔ دکنی لوگ زیادہ تر سوکھا کتھا کھاتے ہیں۔ چونا سنگ مرمر کا بہترین ہوتا ہے۔

خواص:

انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا میں اس کے اجزاء کیمیائی کی تفصیل درج ہے۔ اس میں چونا، کیلشیم، فاسفورس، لوہا، وٹامن اے۔ سی (Vitamin A-C) پروٹین نشاستہ کاربوہائیڈریٹ شکر وغیرہ بھی ہے۔ اسی طرح اس کے لوازمے چھالیہ میں بھی ہیں۔

پان میں ایک قسم کا تریاتی مادہ (Antiseptic) ہوتا ہے جو کاربوولک ایسڈ سے پانچ گنا قوی ہوتا ہے۔ پان بیرونی زخموں پر باندھنا اور اس سے سینکنا مفید ہے (ڈاکٹر ٹکین) نیز مرض فیل پا، رتوندھی اور ڈیپتھر یا میں اس کی بھاپ لینا اور سینکنا مفید ہے۔ عرق پان درد گردہ کے لئے مجرب ہے۔ پان کھانا مضر نہیں۔ بقول ایک حاذق حکیم کے کسی

ہندو مسلمان ایسے مل جل کر رہیں

جیسے سپاری، چوٹا کتھا اور پان

دوست دشمن سوں مل کے رہ شمش

پان سوں جیوں سپاری، چوٹا کات

فارسی ادب بھی اس سے خالی نہیں۔ امیر خسرو فرماتے ہیں

ہو پان نخلق می سپرد و ہمہ خلق

در پیش وکانش جاں سپاری میکر

خان آرزو کا بھی شعر ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص کسی کا جھوٹا نہیں کھاتا۔ مگر پان کا اگال کھالیتا ہے۔

کس نہ خورد خوردہ دندان کس

انچہ تواں خورد ہمیں است و بس

ماہ لقا بانی چندا حیدر آبادی کہتی ہے:

لڑائی میکند بار تبسم لعل جاناں را

کہ آں لب از نزاکت برنادر سرخی پاں را

شاہ سراج اورنگ آبادی کی شوخی ملاحظہ ہو۔

جب سے دیکھی ہے خط سبز میں تیرے لب سرخ

تب سے سبز میں چھپی پان کی لالی ہے شوخ (۵۸)



کرتے ہیں۔ پھول، تاریل چڑھاتے ہیں اور بکرے بھیٹ دیتے ہیں۔

اعتقاد:

ایک پیالے میں دودھ بھر کر پان کے باغ میں رکھ دیتے ہیں تاکہ ناگ سانپ آکر پئے۔ اس طرح وہ سانپ کے کانٹے سے محفوظ رہتے ہیں۔

پان کی کاشت کا زمانہ:

فروری میں قلم لگائے جاتے ہیں۔ پانچ ماہ میں پیداوار حاصل ہو جاتی ہے، بعض ضرب الامثال کہتے ہیں کہ نوکری بغیر مربی کے، نوجوان بغیر سپر کے اور پان بغیر تمباکو کے بے مزہ ہوتا ہے۔ کبھی حیدر آباد دکن میں سفارشوں کا بڑا زور تھا اور لوگ کہا کرتے تھے، ”مربی بیارو مربہ نجور“ قوم غزبری وغیرہ کے کثرت استعمال نے دانتوں کو بہت نقصان پہنچایا ہے، بلکہ نشہ باز تو پان میں کوکین استعمال کرتے ہیں جو تباہ کن ہے۔

ادبی حیثیت:

پان ہمارے اردو ادب کا ایک جزو ہو گیا ہے متقدمین و متاخرین شعراء اردو نے اس کو سینکڑوں طرح باندھا ہے، نیز بعض ہندی شعراء نے بھی بلکہ اس میں پہیلیاں بھی کہی ہیں اور محاورے بھی ہیں۔ ایک خاص کتاب ”بوجہ پہلی“ عرف کاغذی پنچہ تالیف ۱۲۸۲ء ۱۸۶۱ء مطبوعہ میں بعض اچھی پہیلیاں یہ ہیں۔

۱۔ سات کبوتر ساتوں رنگ

محال میں جاویں ایک ہی رنگ (پان)

۲۔ دیکھ جادوگر کا کمال

ڈالے سبز نکالے لال (پان)

پان ہندوستان کی نعمت ہے اور مسلمانوں کو بھی اسی وقت سے پیارا ہے جب کہ ناکے قدم ہندوستان میں جمے۔ ایک قدیم دکنی شاعر کہتا ہے۔

جڑی بوٹیوں کی چائے

مختلف جڑی بوٹیاں مختلف خواص کی حامل ہوتی ہیں۔ جڑی بوٹیوں کی ان خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہوئے آج مشرق اور مغرب علاج کے ضمن میں ان دوائی پودوں سے یکساں فائدے حاصل کر رہے ہیں۔ جڑی بوٹیوں سے چائے بنانے کا تصور جدید اور بہت دلکش محسوس ہوتا ہے، لیکن قدیم طب میں جو شاندارے کا تصور بہت پرانا ہے۔ جڑی بوٹیوں سے چائے بنانے کا انداز مغرب نے اپنایا ہے۔ وہ اسے جو شاندارے کا نام نہیں دیتے بلکہ چائے (ٹی) کہنے پر اصرار کرتے ہیں۔ اس لئے ہم بھی اسے چائے ہی کہیں گے۔ ویسے بھی جو شاندارے کے مقابلے میں چائے زیادہ ہی اچھی محسوس ہوتی ہے۔

جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والی چائے میں بعض پودوں کے صرف پتے، بعض پودوں کے صرف پھول یا ان کی چھال یا بیج یا جڑ استعمال ہوتی ہے۔ اس چائے کو پینے کے انداز بھی مختلف ہیں۔ آپ چاہیں تو سردیوں میں اسے گرم حالت میں پییں اور چاہیں تو گرمیوں میں اس چائے کو بنا کر بخ کر لیں اور پھر پییں۔ چائے پینے کے یہ نئے انداز بھی مغرب کی ایجاد ہیں۔

یہ چائے ابتدا میں بعض لوگوں کو زیادہ ذائقے دار محسوس نہیں ہوتی۔ بعض جڑی بوٹیوں کی چائے اتنی خوش ذائقہ ہوتی ہے کہ بار بار پینے کو دل چاہتا ہے۔ بہر حال یہ چائے جسم میں مرض کے خلاف مزاحمت پیدا کرتی ہے اور قوت مدافعت کو طاقت ور کر کے بیماری کو بھاگنے پر مجبور کر دیتی ہے۔

چائے بنانے کے لئے اگر آپ پودے کے تازہ اجزاء لے رہے ہیں تو آپ کو خشک اجزاء کے مقابلے میں تازہ اجزاء گنے وزن میں لینے ہوں گے۔ اگر آپ کسی پودے کی جڑ کی چائے بنانا چاہتے ہیں تو پہلے جڑ کو پیس کر سفوف بنا لیں۔ بیجوں کی چائے بنانے سے قبل بیجوں کو کچل لیں۔ چائے بنانے کے لئے پودے کے اجزاء کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال لیں اور پھر آگ پر تین منٹ تک جوش دیں۔ اس کے بعد اس چائے کو پیالی یا کپ میں

نکال لیں۔ اگر پودے کے اجزاء تازہ ہوں تو ابالنے میں دگنا وقت لگائیں۔ اگر کسی پھول سے چائے تیار کر رہے ہیں تو ایک چھوٹے فرائی چین (ایلو منیم کا نہ ہو) میں پانی گرم کریں۔ اب اس میں پھول ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر ایک منٹ تک پکھنے دیں۔ اسکے بعد اسے کپ میں انڈیل لیں۔

اس چائے میں دودھ نہیں ڈالا جاتا۔ البتہ آپ چاہیں تو اسے خوش ذائقہ بنانے کے لئے اس میں شہد یا تھوڑا سا لیموں کا رس یا عرق گلاب ڈال سکتے ہیں۔ اگر کسی پھل کا تازہ نکالا ہو اس اس چائے میں ملا دیں تو اس کے ذائقے اور خوشبو میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔ اب باتیں ختم کرتے ہیں اور چائے بنانا شروع کرتے ہیں۔

تکسی کی چائے:

تکسی (Basil) کا پودا باغیچوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔ اس کے پتوں سے بھینی بھینی خوشبو آتی ہے۔ اس پودے کے پتے پھیپھڑوں اور گردے و مثانے کے امراض میں مفید ہیں۔ اس کے پتوں کو سر کے میں ابال کر اس کا پانی چہرے پر تھپتھپانے سے جلد کے مسامات سکڑ جاتے ہیں اور چہرہ دلکش لگنے لگتا ہے۔

تیزیات کی چائے:

تیزیات یا بیج پات (Bay Leaf) ایک پوے کے پتے ہیں انہیں بریانی اور قورموں میں مصالحہ کے طور پر ڈالا جاتا ہے۔ یہ پتے نظام ہضم کیلئے بہت مفید ہیں۔ اگر پیش کی شکایت ہو تو ان پتوں کے مناسب استعمال سے ختم ہو جاتی ہے۔ چہرے کی جلد کو صاف کرنے کیلئے اس کی چائے بنا کر گل بابونہ اور گلاب ڈال کر اس میں جوش دیں اور آگ سے اتار کر چہرے پر اس کی بھاپ لیں۔ جلد صاف ہو جائے گی۔

انیسون کی چائے:

انیسون (Aniseed) کے بیج بازار میں عام دستیاب ہوتے ہیں۔ ان میں

سیاہ زیرے کی چائے:

سیاہ زیرے (Caraway) کی چائے بھی اسی طرح بنتی ہے۔ جیسے انیسون کی چائے۔ اس کے فوائد بھی انیسون کی چائے جیسے ہیں۔ اس کی چائے بنانے سے قبل زیرہ سیاہ کو کچل لیں اور پھر گرم پانی میں ڈالیں۔ یہ چائے جگر، پتے اور نظام ہضم کیلئے مفید ہے۔ گیس کی شکایت میں فائدے مند ہے۔ اس کے استعمال سے گردوں کا فعل بہتر ہو جاتا ہے۔ زیرہ سیاہ میں جلد کا رنگ صاف کرنے کی بھی خاصیت ہے۔

گل بابونہ کی چائے:

یہ چند بہترین جڑی بوٹیوں میں سے ایک ہے۔ گل بابونہ (Chamomile) کی چائے کا استعمال بہت قدیم دور سے ہو رہا ہے۔ خواتین میں ایام کے دنوں میں درد اور اعصابی دباؤ کے لئے اس کی چائے کا ایک کپ فوراً فائدہ پہنچاتا ہے۔ جب کام کرتے کرتے ذہن تھک گیا ہو، خصوصاً امتحان کے دنوں میں جب طلباً کو زیادہ پڑھنا پڑتا ہے تو اس وقت سونے سے قبل اس کا ایک کپ تھکن دور کر دیتا ہے۔ اگر رات کو سونے سے قبل پانی میں چند قطرے روغن خزامی یا روغن اسطوخودوس (اسے لیونڈا آئل بھی کہا جاتا ہے) ڈال کر غسل کر لیا جائے تو جسم کے ساتھ ساتھ دماغ بھی ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد گاؤ زبان کی چائے پی کر بستر پر لیٹنے سے نیند جلدی آ جاتی ہے اور صبح بیدار ہونے کے بعد تھکن کا شائبہ بھی نہیں ہوتا۔ جو بچے بہت جلدی تھکن کا شکار ہو جاتے ہوں انہیں گاؤ زبان کے پتوں کی چائے شہد سے میٹھی کر کے پلانی چاہیے۔ گاؤ زبان کے پھول پانی میں ڈال کر جوش دیں اور پھر ٹھنڈا کر کے بالوں کو دھوئیں، بالوں میں چمک پیدا ہو جائے گی۔

کاسنی کی چائے:

کاسنی کی جڑ (Chicory Root) کی چائے جگر کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ کاسنی کی جڑ کو پہلے معمولی سا آگ پر بھون لیں اس کے بعد اسے پیس کر چائے

سونف جیسی خوشبو ہوتی ہے۔ یونانی طب میں اس کا استعمال بہت قدیم دور سے ہو رہا ہے۔ آج سے تقریباً دو ہزار برس قبل کی کتابوں میں بھی اس کا ذکر ملتا ہے۔ اس کے پتے بد ہضمی اور گیس کی شکایت میں مفید ہیں۔ اس کے استعمال سے آنکھوں کی چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔ منہ کی بدبودار کرنے کیلئے بھی مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کے نظام ہضم کو درست کرنے کے لئے ان بچوں کو پیس کر کھانے میں ملا دیا جاتا ہے۔ بچوں کی بے چینی اور گھبراہٹ کی کیفیت دور کرنے کے لئے گرم دودھ میں شہد ملا کر ایک چمچلی انیسون کا سونف بھی حل کر کے دینا مفید ہے۔ انیسون کے پتوں کی چائے بنا کر ٹھنڈی کر لیں۔ اس میں روئی بھگو کر چہرے کی جلد پر ہلکے ہلکے ہاتھوں سے لگانے سے جلد کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

بگو گوشہ کی چائے:

بگو گوشہ (Bergamot) دراصل ناشپاتی کی ایک عمدہ قسم ہے۔ یہ نہایت نازک پھل ہوتا ہے۔ معمولی ٹھیس پہنچنے سے یہ پھل پھٹ جاتا ہے۔ پاکستان میں یہ پھل غالباً صرف مری میں ہوتا ہے۔ امریکا میں اس پھل کے درخت کے پتے حلق کی سوجن اور سینے کے امراض کے علاج کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کی چائے بنا کر پانی میں ڈال کر اس سے غسل کیا جائے تو جسم ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے اور نہانے کے بعد جسم سے بھینی بھینی مہک آتی ہے۔

گاؤ زبان کی چائے:

گاؤ زبان (Borage) کے پتوں کی چائے دل کو قوت دیتی ہے، جسم کے بغیر نالی کے غدود کو تحریک دیتی ہے اور جسم کے اندرونی نظاموں کو غیر ضروری اجزاء صاف رکھتی ہے۔ یہ چائے دل و دماغ کو فرحت دیتی ہے۔ اگر گاؤ زبان کے پتوں کے ساتھ تلسی کے پتے بھی شامل کر دیئے جائیں تو گردوں، مثانہ اور دل کے لئے مفید ہو جاتی ہے۔ اس کے پتوں اور پھول کی چائے سے بھپارہ کرنا خشک اور حساس جلد کے لئے بہت فائدے مند ہے۔

خرنوب کی چائے:

خرنوب (Carob) کے درخت میں پھلیاں لگتی ہیں۔ ان پھلیوں میں لوسہ جیسے بیج ہوتے ہیں۔ مغربی ممالک کے علاوہ برصغیر میں بھی ہوتا ہے۔ پاکستان میں یہ بہت ہوتا ہے۔ اسے سندھی میں کنڈی اور پنجابی میں جنڈ کہا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں اسے چاکلیٹ اور کوکو کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کا سفوف بنا کر ایسی مٹھائیوں میں خاص طور پر ڈالا جاتا ہے جو بچوں کو بہت مرغوب ہوتی ہیں۔ اس کے استعمال سے بچوں کے دانتوں میں کیڑا نہیں لگتا اور انہیں غذائیت بھی کافی مقدار میں مل جاتی ہے۔ دستوں کی بیماری میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

بچھوا بوٹی کی چائے:

بچھوا بوٹی (Nettle) برصغیر کے علاوہ مغربی ممالک میں بھی پائی جاتی ہے۔ مغربی ممالک کے افراد اس بوٹی کے پتوں کی چائے استعمال کرتے ہیں۔ اس بوٹی کے پتوں میں باریک باریک کانٹے ہوتے ہیں۔ اگر یہ کانٹے جسم کو چھو جائیں تو اس مقام پر ایسی جلن ہوتی ہے جیسے بچھو کے ڈنگ لگنے سے ہوتی ہے۔ اس چائے میں حیاتین د، فولاد، کیلشیم اور دوسرے اہم معدنیات ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اسے خون کی کمی کے مریضوں میں ٹانگ کے طور پر استعمال کرایا جاتا ہے۔ جوڑوں کی سوجن کے مریض اور سانس کی تنگی کے مریضوں میں یہ فائدے مند ہے۔ چائے بنانے کیلئے اس کے پتے خشک اور تازہ دونوں طرح استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کی چائے بہت لذیذ اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔

پودینہ کی چائے:

پودینے (Mint) کی چائے دوائی لحاظ سے بہت مفید ہوتی ہے۔ اس کا استعمال بدہضمی، سانس کی نالی کی سوجن (برونکلٹس) درد سر، کھانسی اور زکام میں کیا جاتا ہے۔ یہ چائے بہت لذیذ اور خوشبودار ہوتی ہے۔ دن بھر تھک جانے کے بعد اس چائے کا ایک کپ جسم کی

بنائیں۔ یہ پتے اور جگر کی شکایات میں مفید ہے۔ اس میں معمولی سی ملین خاصیت بھی ہے۔ یعنی یہ قبض ختم کر کے جسم سے غیر مواد خارج کر دیتی ہے۔

دھنیا کی چائے:

دوسرے بیجوں کی طرح دھنیے (Coriander) کی بھی چائے بنائی جاتی ہے۔ دھنیا کچل کر اسے ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اچھی طرح جوش ہونے دیں۔ یہ چائے بدہضمی اور گیس کی شکایت ختم کر دیتی ہے۔ یہ چائے جلد کے رنگ کو صاف کرنے کے علاوہ خون کو بھی صاف کرتی ہے۔

سوئے کی چائے:

سویا (Dill) دراصل دھنیے اور پودینے کی طرح کا ایک پودا ہے۔ اس کی چائے ننھے اور شیرخوار بچوں میں پیٹ کے درد اور گیس کی شکایت کے لئے بے حد مفید ہے۔ طب یونانی میں عرق شبت جو ننھے بچوں کے پیٹ کی خرابیوں میں استعمال کرایا جاتا ہے وہ دراصل سوئے کا عرق ہوتا ہے۔

سونف کی چائے:

سونف (Fennel Seeds) کے پودے میں دوائی کے طور پر سونف کا بیج ہی سب سے طاقتور اثرات والا جز ہے۔ اسے بدہضمی میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ آنکھیں دکھ آنے کی شکایت میں سونف کو پانی میں ابال کر اس پانی کو ٹھنڈا کر لیں۔ اس پانی سے آنکھوں کو غور کرنے سے آنکھوں کی سرخی اور جلن ختم ہو جاتی ہے۔ چہرے کے رنگ کو نکھارنے کے لئے سونف کی چائے بنا کر اس میں شہد اور دی اچھی طرح ملا لیں۔ اب اس آمیزے کو چہرے اور گردن پر لگا کر پندرہ منٹ کیلئے لیٹ جائیں۔ آنکھوں پر پانی میں بھگوئی ہوئی روئی رکھ لیں۔ پندرہ منٹ کے بعد اپنا چہرہ اور گردن نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ جلد صاف اور چمک دار ہو جائے گی اور آنکھیں بھی چمک اٹھیں گی۔

سے قبل استعمال کرنا چاہیے۔ اس چائے کی بونا خوش گوار ہوتی ہے۔ اس لئے اس میں کوئی خوشبودار چائے ملائینی چاہئے یا شہد اور پھلوں کا تازہ رس بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مکروندے کی چائے:

یہ چائے مکروندے (Dandelion) کی جڑ سے تیار کی جاتی ہے۔ مغربی جڑی بوٹیوں کی دکانوں میں اس بوٹی کی جڑ ثابت یا پسپی ہوئی دونوں طرح سے مل جاتی ہے۔ یہ چائے بہترین ٹانک ہے اور جگر اور پیشاب کے اعضا کے علاوہ جوڑوں کے درد کی شکایت میں بھی مفید ہے۔ اس چائے کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس لئے ذائقے کو بہتر کرنے کے لئے اس میں کوئی اور چیز ملائی جاسکتی ہے۔

نارنگی کالندیز شربت:

چھ سات نارنگیاں (اس کی جگہ کینو یا مسمی بھی استعمال کی جاسکتی ہے) دو لیموں، ڈھائی کلو شکر، ۸ لیٹر (تین پائٹ) ابلتا ہوا پانی، ساٹھ گرام (۲ اونس) نارنگی ایسڈ، تیس گرام (ایک اونس) سٹرک ایسڈ اور تیس گرام (ایک اونس) ایتھم سالٹ، نارنگیوں اور لیموں کا رس نکال لیں اور سب چیزوں کو ایک جگہ ایک برتن میں رکھ لیں اور پھر اس پر ابلتا پانی انڈیل دیں۔ جب یہ محلول ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بوتل میں بھر دیں۔ یہ شربت گرمیوں میں پیاس بجھانے میں بے مثال ہے۔ اس شربت میں برف بھی شامل کی جاسکتی ہے۔

پودینے کا خوش ذائقہ شربت:

پودینے کی ایک بڑی گڈی دھولیں۔ اسے ایک برتن میں رکھ کر اس کے اوپر ایک کپ شکر اور پانچ عدد لیموں کے رس نچوڑ دیں اور اس آمیزے کو دو گھنٹے تک اسی طرح رکھا رہنے دیں۔ اس کے بعد اس محلول کو جگ میں بھر لیں۔ برف ڈال کر اس میں ادراک کا سرکہ اور پودینے کی چند پتیاں ڈال کر پیس لیں۔ یہ نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ شربت ہوگا جو دل و دماغ کو بھی قوت دے گا۔ (۵۹)

تھکن کو ختم کر دیتا ہے۔ اس چائے سے گیس کی تکلیف میں فوری آرام آ جاتا ہے۔ یہ چائے آنتوں کو صاف کرتی ہے جس کی وجہ سے سانس میں ناگوار بو آنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

رس بھری کی چائے:

یہ چائے رس بھری (Raspberry) کے پتوں سے تیار کی جاتی ہے۔ اس چائے کو ان خواتین میں خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جو ماں بننے والی ہوں۔ یہ چائے بچے کی پیدائش میں آسانی کے علاوہ دودھ کی پیدائش میں بھی اضافے کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ متلی میں بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے اور آنتوں کا نظام بھی اس سے صحیح رہتا ہے۔

گلاب کے ڈنٹھل کی چائے:

مغربی مالک میں یہ چائے نزلہ زکام کے علاج کے لئے بہت مقبول ہے۔ گلاب کے ڈنٹھل (Rose Hip) سے مراد گلاب کے پھول کا پیچھے والا وہ حصہ ہے جو ڈنڈی سے لگا ہوتا ہے۔ یہ چائے حیاتین الف، ب، ج اور وٹامین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی ایک کپ چائے بنانے کے لئے گلاب کے خشک ڈنٹھل ایک چمچ لے کر ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں۔ تھوڑی دیر پانی میں جوش آنے دیں۔ اس کے بعد چھان کر پی لیں۔ موسم سرما میں اس چائے میں لیموں کا رس، شہد اور وٹامین جی پی پی کے پے ہوئے گرم مصالحے کی ڈالنے سے یہ چائے خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔ کوئٹہ کے گلاب کے ڈنٹھل (جڑ) میں سب سے زیادہ وٹامن سی موجود ہوتی ہے۔

بالچھڑ کی چائے:

بالچھڑ کو سنبل الطیب (Valerian) بھی کہا جاتا ہے۔ اس بوٹی کا عام نام ملی لوٹن ہے۔ اس بوٹی کی خوشبو بلیوں کو بہت پسند ہوتی ہے۔ اس بوٹی کی جڑ کی چائے مسکن اثرات کی حامل ہوتی ہے۔ اور اعصابی پریشانی جیسی شکایات کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے آدھے سر کا درد اور دل دھڑکنے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ اسے رات سونے

ستیاناسی

شکر ف مومیا کرنا: تخم ستیاناسی جو کہ اسی سال کے ہوں (یعنی دوسرے سال کے نہ ہو) ان کے درمیان شکر ف رکھ کر چند دفعہ تشویہ کی آگ دو۔ شکر ف مومیا ہو جائے گا۔

طلاء: ۱۔ تخم ستیاناسی، اندر جو، چرمٹی، سفید کنیر کی چھال، مال کنگنی، تخم دھتورہ، مرچ خراسانی، راکھ پمیل، هموزن پیس کر چنبیلی میں حل کر لو، ایک ماشہ حشفہ اور سیون بچا کر ملیں اور برگ پان باندھیں۔ صبح کو گرم پانی سے دھو ڈالیں۔

۲۔ تخم ستیاناسی، گھونگا هموزن کوٹ کر بذریعہ پتال جنتہ تیل نکالیں۔ ۳۔ ماشہ ذکر پر حشفہ اور سیون چھوڑ کر ملیں اور اوپر برگ پان باندھیں۔

ملذذ: تخم ستیاناسی، جز کنیر سفید پھول قدرے ملا کر ہمراہ پانی یا روغن چنبیلی میں گھس کر طلاء کریں۔

چنبیل: تخم ستیاناسی کو رس بوٹی ہزار دانی میں گھس کر کئی مرتبہ لگائیں۔

داد: تخم ستیاناسی، ہمراہ سرکہ انگوری پیس کر داد کو کھجلا کر دن میں ۳ بار لگائیں۔

امراض خون، خارش، پھوڑا، پھنسی: تخم ستیاناسی ۵ تولہ، تخم نیم ۳ تولہ، گڑ ایک تولہ، ان کا سفوف کر لیں۔ اور ہمراہ شہد جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ ۲ گولی صبح و شام ہمراہ پانی کھائیں۔

اکوتہ، چھا جن، چنبیل: تخم ستیاناسی ۲/۲ تولہ، سرگنجا ایک سیر (سرسوں کے تیل کی طرح اس کا تیل استعمال ہوتا ہے) کپڑے میں باندھ کر بھون لو۔ پھر آگ سے اتار کر گرم گرم ہی حل بنے یا لنگری میں پیس لو تیل نکل آئے گا، اس تیل میں نیلا تو تیا بریاں ایک چھٹانک۔ مردہ سنگ ۲/۲ تولہ، منسل ۲/۲ تولہ ملا کر گھوٹ کر مرہم بنالیں۔ یہ صبح و شام لگایا کریں۔

پھوڑے، پھنسی، پھوڑے جو پھوٹ کر پھر بھر جائیں: تخم ستیاناسی کا ہمراہ پانی سل بنے پر گھس کر مرہم بنا کر لگائیں۔

نوٹ: حسب ضرورت سرد یا گرم پانی میں گھوٹیں۔

پھوڑا، پھنسی، خارش، مصفا خون: تخم ستیاناسی کا سفوف ہمراہ پانی نخوری گولیاں بنا کر سایہ میں خشک کر لیں۔ ایک گولی دو پہر اور شام ہمراہ پانی کھائیں۔

آتشک: تخم ستیاناسی حسب طاقت و عمر ایک سے تین ماشہ تک روزانہ پانی ایک چھٹانک میں گھوٹ کر پلائیں۔ تیسرے دن دوا کی مقدار کم کر دیں۔ حسب ضرورت دوا کا ناغہ دے کر ۲۱ دن تک پلائیں۔ گندہ مواد بذریعہ قے اور دست خارج ہوگا۔ اگر مریض نڈھال ہو جائے تو گھبراؤ مت خود بخود یہ کمزوری دور ہو جائے گی۔

آتش، خارش، پرانے زخم، درد پیٹ، وجع المفاصل (گٹھیا): تخم ستیاناسی، حب الفیل (کالا دانہ)، هموزن، اور اس کے برابر دیسی کھانڈ ملا کر سفوف کر لیں۔ ۷ ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ کھائیں۔

آتشک، ناسور، بھگندہ، پھوڑا، یاما (کھجیل) داد، چنبیل: تخم ستیاناسی ۸ تولہ، مردہ سنگ ایک تولہ، سیل کھڑی ایک تولہ، سفیدہ ایک تولہ، سندور ایک تولہ، کافور ایک تولہ، راکھ چکنی سپاری ایک تولہ، گھی گائے ۱۰ ابار پانی سے دھویا ہوا حسب ضرورت پانی میں حل کر کے مرہم بنالیں۔ صبح و شام لگائیں۔

نوٹ: گھی دھونے کا طریقہ کانسی کی تھالی میں مکھن رکھ کر پانی سے دھو کر پانی نکال دو۔ آخر میں مکھن کو کسی برتن تر چھار کھوتا کہ پانی کی ایک بوند بھی رہے۔

امراض جلد پرانے، داد، کھجیل، امراض جلد کیڑوں والے: تخم ستیاناسی، اسیر، تخم پنواڑا اسیر اجوائن اسیر ان کو نیم کوٹ کر کے لوہے کی کڑا ہی میں ڈال کر دھیمی آگ پر رکھیں۔ جب ان کا رنگ کالا پڑ جائے تو آگ سے اتار لیں۔ سرد ہونے پر مندرجہ ذیل ادویات کا سفوف ان میں ملا کر ایک جان کر لیں۔

ایک حیرت انگیز بوٹی

سکستو سومیاس یا بلہار زیاننا می مرض سے ترقی پذیر دنیا کے لاکھوں انسان ہلکان اور بیمار رہتے ہیں۔ یہ مرض بعض اوقات مہلک بھی ثابت ہوتا ہے یہ ایک طفیلی انفیکشن ہے۔ اس مرض سے لوگوں کو محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ ایتھوپیا کے ایک سائنسدان کی دریافت سے بھرپور استفادہ کیا جائے۔ انہوں نے یہ دریافت ۲۵ سال پہلے کی تھی۔

طفیلی کپڑوں سے پھیلنے والے امراض کے نوجوان ماہر اکیلیو لیما نے ۱۹۶۲ء میں یہ بات دریافت کی کہ جن علاقوں میں اس مرض کا زور گھونگوں کی کثرت کی وجہ سے ہے وہاں ایک جھاڑی کے بیجوں سے ان کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

انہیں شمالی ایتھوپیا کے مقام ادوا میں اس مرض کی وبا پھوٹنے کے بعد بھیجا گیا تھا۔ انہوں نے محسوس کیا کہ یہاں دو دریا گوا گوا اور آسیم یہاں کے لوگوں کی سرگرمیوں کا مرکز ہیں۔ انہوں نے ان دریاؤں کے کنارے پر گھونگوں کا مطالعہ شروع کیا۔ یہ بات پہلے دریافت ہو چکی تھی کہ اس مرض کے طفیلی جراثیم دراصل ان گھونگوں ہی میں ہوتے ہیں اور اصل کام ان کا خاتمہ تھا۔

بقول ڈاکٹر لیما میں نے بار بار یہ محسوس کیا کہ یہ گھونگے صرف ان مقامات پر ہی ہلاک ہوتے ہیں۔ انہوں نے کچھ گھونگے پکڑے اور ایک بالٹی میں انہیں کپڑے دھونے کے مقامات پر لے جا کر ان خواتین سے کہا کہ جس جھاگ میں وہ کپڑے دھورہی ہیں وہ گھونگھوں کی بالٹی ڈال دیں۔ اس جھاگ کے پڑتے ہی یہ گھونگے تڑپ کر مر گئے اور اپنے خول میں سکڑ کر رہ گئے۔

یہ خواتین ایک جنگلی درخت اینڈوز فائولا کا ڈونے کا نڈرا کے پیروں کے چھلکے سے یہ جھاگ بنا کر اپنے کپڑے دھوتی ہیں اس پھل کا سفوف پانی میں گھولنے سے خوب جھاگ بنتا ہے اور اس میں کپڑے اچلے ہو جاتے ہیں ڈاکٹر نے اپنی لیبارٹری میں مزید تجربات کے ذریعے سے ریٹھے جیسی صلاحیت والے اس پھل کی خصوصیت کی مزید توثیق کی۔ اس دریافت کے بعد پانچ سال تک ادوا کے علاقے میں اس پر مزید مطالعہ ہوا۔

نیلا تھوٹھا، گندھک، بھٹکوی، سہاگ، کافور ہر ایک دوا ۵ تولہ، امراض جلد میں سرسوں کے تیل میں گھوٹ کر لگائیں۔ اگر مواد نکلتا ہو تو رس ستیاناسی یا کھٹی چھاچھ دی میں گھسن کر لگائیں۔

تنبیہ: اس دوا والا ہاتھ آنکھوں کو نہ لگنے پائے۔

آتشک، بد، ناسور، پھوڑے، بھکندر، خنازیر، امراض جلد، جذام، گھٹیا، امراض وایو، ذیابیطس، کان بہنا: خم ستیاناسی ۲ تولہ، خم اندرائن ۲۰ تولہ، ہلدی ۵ تولہ، سنگھیا سفید ۵ تولہ، گیلانگندہ بیروزہ ڈیڑھ سیر، ادویات کو نیم کوٹ کر کے گندہ بیروزہ میں ملا کر ایک چکنی صراحی میں بھر دیں اور صراحی کا منہ مضبوطی سے لوہے کے تاروں سے بند کر دو۔ اور ایک پرانی لوہے کی کڑا ہی جس کے پیندے میں سوراخ ہوں پر رکھ کر اس میں صراحی منہ کے بل رکھو۔ تاکہ صراحی کا منہ چولہے کی طرف نکلا ہوا ہو۔ اب ریت کڑا ہی میں بھر دو تاکہ صراحی کا پیندا ڈھک جائے۔ مگر کڑا ہی کچھ خالی رہے۔ خالی جگہ میں اوپلہ بھر کر آگ لگا دیں۔ اور چولہے میں ایک پیالہ رکھیں۔ اس پیالہ میں تیل ٹپک کر جمع ہو جائے گا۔ جب تیل کے ساتھ دوا بھی آنے لگے تو عمل بند کر دیں۔ یہ تیل مکھن، بتاشہ، یاپان میں ۳ بوند ڈال کر صبح کو کھائیں۔ اگر ضرورت ہو تو شام کو بھی کھائیں۔ مریض گرم پانی سے نہائے۔ غذا مونگ کی دال چھلکا والی، پالک، کرپلا، بھنڈی توری، پردل، میتھی، چولائی کا ساگ، گیہوں کی روٹی، گھی، دودھ، بالائی مکھن اور کچھ نہیں۔

اسہال، قے ہر قسم، ہیضہ، جلودھر، درد شکم، درد جو (مفاصل): خم ستیاناسی کا سفوف کر کے، هموزن کھانڈ ملا لیں۔ ۳ ماشہ ایک ایک گھنٹہ بعد دیں۔ دستوں کی حالت میں خیساندش خشخاش یا سردائی، خس یا مصری کے شربت کے ساتھ دیں۔ دوسرے امراض میں دودھ گائے یا دیگر مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں۔ اور مفاصل کی حالت میں ۳ ماشہ سے ۹ ماشہ تک صبح و شام دودھ کے ساتھ کھائیں۔ (۶۰)

گھونٹوں کے خلاف اس کے استعمال سے پہلے اس علاقے کے ایک سے پانچ سال عمر کے ۵۰ بچے بلہارزیا کے مریض تھے پانچ سال بعد یہ تعداد گھٹ کر ۸ ہو گئی۔

اس پھل کاست یا ایکسٹریکٹ حاصل کرنے پر فی کس ۱۰ سے ۲۵ ڈالر سالانہ لاگت آتی ہے۔ جب کہ اس مقصد کے لئے استعمال ہونے والی گھونٹے مار دو ایلوسائڈ ۲۵ ہزار ڈالر فی ٹن کے حساب سے ملتی ہے۔ جو بے حد گراں ہے غریب عوام اسے خرید نہیں سکتے۔ بقول ڈاکٹر لیماء ایک مسئلہ تو یہ ہے کہ مارکیٹ میں پہلے ہی سے اس قسم کی کیمیائی دوائیں موجود ہیں اور لوگ ایسی چیز پر سرمایہ لگانا نہیں چاہتے۔ جو انہیں زیادہ پیسے نہیں دلا سکتی اور ہم اب تک اس کی فوری تیاری اور اس کے لئے درکار وسائل فراہم نہیں کر سکے۔

تاہم اب مشکلات دور ہوتی نظر آ رہی ہیں اب اس پودے کی ایک ایسی قسم تیار کر لی گئی ہے جو نقصان دہ کیڑوں کا مقابلہ کر سکتی ہے اور اس میں پھل بھی زیادہ لگتے ہیں اسے بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاسکتا ہے۔ کینیا، تنزانیہ، یوگنڈا، زمبابوے، زیمبیا، سوازی لینڈ اور برازیل میں اس کی بڑی کامیاب کاشت ہو چکی ہے۔

بلہارزیا کے خاتمے کے اس سستے طریقے کو عام کرنے کی راہ میں دراصل کئی بین الاقوامی سائنسی رکاوٹیں حائل ہیں۔ جنہیں دور کر کے ہی اسے محفوظ قرار دیا جاسکتا ہے اور اسے بین الاقوامی برادری کی مکمل حمایت حاصل ہو سکتی ہے۔ (۶۲)

مغربی آسٹریلیا کے نادر پھول

بے پایاں رنگزاروں اور کوہساروں میں عجیب و غریب پودوں اور پھولوں کی بہا قدرت خداوندی کے نئے نئے کرشمے دکھاتی ہے

دنیا کا سب سے چھوٹا براعظم آسٹریلیا جنوبی نصف کرے میں خط جدی (Capricorn) پر بحر الکاہل اور بحر ہند کے مابین واقع ہے۔ اسے دنیا کا سب سے بڑا

جزیرہ بھی کہا جاتا ہے۔ ۲۹ لاکھ ۶۶ ہزار مربع میل پر محیط اس ملک کی آبادی ایک کروڑ ۸۳ لاکھ کے لگ بھگ ہے۔ اس کا مغربی حصہ دو ہزار فٹ بلند سطح مرتفع ہے جو زیادہ تر بخر ہے۔ مغربی آسٹریلیا کا رقبہ پونے دس لاکھ مربع میل اور آبادی محض سولہ لاکھ کے لگ بھگ ہے۔ یہاں کوئی دریا نہیں۔ اس کا دار الحکومت پرتھ ہے جسے اہل پاکستان کرکٹ کے حوالے سے خوب جانتے ہیں۔ خطے کی اسی فیصد آبادی اسی شہر میں رہتی ہے۔ مغربی آسٹریلیا میں دو بڑے صحرا گریٹ سینڈی ڈیزرٹ اور گریٹ وکٹوریہ ڈیزرٹ ڈیڑھ ڈیڑھ لاکھ مربع میل پر محیط ہیں۔ گریٹ وکٹوریہ ڈیزرٹ کے مغرب میں کالگورلی کے مقام پر مشہور زمانہ سونے کی کانیں ہیں۔ مغربی آسٹریلیا کے شمال میں بحیرہ تھیم اور مغرب اور جنوب میں بحر ہند پھیلا ہوا ہے۔ بحیرہ تھیم اسے انڈونیشیا سے جدا کرتا ہے۔

پانچ کروڑ سال پہلے جب آسٹریلیا اور انٹارکٹیکا ایک دوسرے سے جدا ہوئے تو بارانی جنگلوں نے آسٹریلیا کو ڈھانپ لیا۔ جوں جوں آسٹریلیا شمال کی طرف کھسکتا چلا آیا اور آب و ہوا خشک ہوتی چلی گئی، یہاں شورزدگی اور عریاں کاری کے نتیجے میں سطح زمین پر زرخیز مٹی کہیں کہیں رہ گئی۔ باقی دنیا سے علیحدگی اور نئے حالات سے سازگاری کے باعث یہاں جانوروں اور پودوں کی نئی انواع وجود میں آئیں جو اور کہیں نہیں پائی جاتیں۔ کینگرو، کولار پچھ، پلیٹی پس، ڈنگونامی جنگلی کتا، تھیلی دار ریچھ نما وومیٹ اور تسمانی بھوت (Tasmanian Devil) اور بھونکنے والی چھپکلیاں آسٹریلیا کے منفرد جانوروں میں شامل ہیں۔

منفرد حیوانات کی طرح آسٹریلیا مخصوص قسم کے پودوں اور پھولوں سے بھی مالا مال ہے، خصوصاً مغربی آسٹریلیا میں ان کی رنگینی اور بو قلمونی عجب بہار دکھاتی ہے۔ ڈرائی اینڈ رانامی صحرائی پودے کی یہاں پچانوے اقسام پائی جاتی ہیں۔ ”گھاس پیڑ“ زیرگی میں کارآمد کیڑوں پتنگوں کو اپنی طرف مائل کرنے کے لئے اپنے لمبے لمبے پھولوں کو اوپر آسمان کی طرف نکالتا ہے۔ اور سبز کائی موسمی تغیرات کی عادی ہو کر دبئی رہتی ہے حتیٰ کہ بارش اسے نئی زندگی سے آشنا کر دیتی ہے۔ اور گلابی ”سورچرہ“ نامی پھول کا پودا حیرت انگیز طور پر بلند

چٹانی ابھاروں کے درمیان جڑ پکڑ لیتا ہے۔

قریباً تین سال پہلے کیری وونسکی، نباتاتی فنکار فلپ کنونسکی کے ساتھ مغربی آسٹریلیا کے صحرا میں ٹرک پر سفر کر رہا تھا۔ کچی سڑک پر چلنے چلتے کنونسکی نے اچانک ٹرک روک لیا اور بائیں طرف دیکھتے ہوئے پکارا تھا: ”خوب؟“ پہلی گرد کا بادل زائل ہوا تو اس نے بائیں جانب صحرائی جھاڑیوں کے ساتھ ساتھ آگے ہوئے خوبصورت پھولوں کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا: ”یہ میرے پرانے دوست ہیں۔“ کنونسکی دراصل ہر سال ان پھولوں کی بہار دیکھنے وہاں آتا تھا۔ یہ پھول گول شکل میں کچے راستے کے ساتھ ساتھ اس طرح آگے ہوئے تھے جیسے قبروں اور یادگاروں پر چڑھائے جاتے ہیں۔ درمیان میں سبز پتیاں اور کوئٹلیں تھیں اور گول حاشیے میں رنگ برنگ پھول کھلے ہوئے تھے۔

مغربی آسٹریلیا میں جنگلی پھولوں کی بارہ ہزار اقسام پائی جاتی ہیں۔ تین ماہ کے لئے یہاں کی بیشتر زمین ان پھولوں سے ڈھک جاتی ہے۔ آسٹریلیا کے قدیم باشندے جو ایبارجن (Aborigines) کہلاتے ہیں، آب حیات (Nectar) سے بھرے پھولوں کو پانی میں بھگو کر شیریں مشروب تیار کرتے ہیں۔ وہ صدیوں سے ایسا کرتے آرہے ہیں۔ کلگورلی کی ایبارجن فنکارہ میری میکلیں لمبے رب بھرے پھولوں کو قلفی کے مانند چونسے لگتی ہے۔ وہ میٹھے بھی نکلتے ہیں اور کڑوے بھی۔ جب انیسویں صدی عیسوی کے وسط میں مہم جو لڈولف لائخ ہارٹ نے آسٹریلیا کو پار کیا تو خوراک کے سلسلے میں اسے ایبارجن مسکنوں پر انحصار کرنا پڑا تھا۔ اس نے ایبارجن کے ہاں درختوں کی چھال کے برتن پائے جو پھولوں کے میٹھے پانی سے بھرے تھے۔ وہ لکھتا ہے: ”میں نے ”شہد کے پانی“ سے بھرے چھال کے برتن کو منہ سے لگایا اور جی بھر کر پیا۔ اس کے عوض انہیں پیتل کا ایک بشن دیا تو وہ خوش ہو گئے۔“

اون کی قیمتیں گرنے کے باعث مغربی آسٹریلیا کے ”بھیڑ وال“ اب سیاحوں خصوصاً جاپانیوں سے التجا کرتے نظر آتے ہیں کہ ہماری زمینوں سے پھول اپنے ہاں لے جایا کریں، بہت سستے پڑیں گے۔ مغربی آسٹریلیا میں درجہ حرارت اکثر ۴۰ فارن ہائیٹ تک جا پہنچتا ہے جس سے زمین جھلس جاتی ہے۔ اور سردیوں میں اگر بارش ہو جائے تو سنگ

خارا کی بڑی بڑی چٹانوں کے پہلو میں ”بوریا“ نام پودوں میں جان پڑ جاتی ہے اور لہلہانے اور چند ہفتوں کے لئے پھولوں کی بہار دکھانے لگتے ہیں۔

سر جوزف پنکس مشہور برطانوی مہم جو سیاح اور آسٹریلیا پر ۱۷۷۰ء میں برطانوی دعویٰ پیش کرنے والے کیپٹن کک کے ہمراہ نباتی خلیج (Botany Bay) کے ساحل پر اترا تھا اور اس نے پنکسیا نامی پھولوں کے پہلے نمونے جمع کیے تھے۔ یہ پودے جو پنکس کے نام سے موسوم ہیں ان میں کوتاہ قد جھاڑیوں سے لے کر نوے نوے فٹ اونچے درخت شامل ہیں۔ ان میں سے پنکسیا ریمور سا ساحلی چٹانوں پر بڑی بڑی موم بتیوں کی طرح ایستادہ نظر آتے ہیں اور یہ برقیلی مرطوب ہواؤں سے نمی پا کر خوب پھولتے پھلتے ہیں، تاہم جلد ہی ایک پھپھوندی ان کا ستیاناس کر دیتی ہے جو وبائی شکل اختیار کر گئی ہے۔ ان پودوں کی بہت سی اقسام اس وبا کے باعث یکسر مٹ جانے کے خطرے کا سامنا کرنے پر مجبور ہیں۔ (سرورقی تصویر انہی ستون نما پودوں کی ہے)

پنکسیا ریمور سیائی کا پھول جب پورا کھل اٹھتا ہے تو اس کا ایال جھڑ جاتا ہے اور نیچے سے مخملی پھول پتیوں کا مخروط (Cone) نمودار ہوتا ہے۔ اور بیجوں والے فوٹے پھولتے ہیں تو پھول پتیاں کھل جاتی ہیں۔ مغربی آسٹریلیا پنکسیا کی اکٹھ اقسام آگتی ہیں۔ ان میں سے پنکسیا انکانا کے بیج برسوں پڑے رہتے ہیں حتیٰ کہ آگ سے ان کی تہیں پھٹتی ہیں اور اندر سے بیج نکل کر بکھر جاتے ہیں۔

آگ جو کئی آسٹریلیوی جنگلی پھولوں کی بقا کے لئے لازمی ہے، اس کے بھڑک اٹھنے سے زندگی کا مقابلہ کم ہو جاتا ہے، پودوں کی پھلیاں کھل جاتی ہیں، بیجوں کو آگنے کا موقع ملتا ہے اور آگ کی راکھ آگنے والے پودوں کے لئے کھاد کا کام دیتی ہے۔ آتشیں وقفے کی خاطر جنگل میں دانستہ لگائی ہوئی آگ سے بھی زمین پر سب کچھ بھسم ہو جاتا ہے، ٹنڈ منڈ تنے اور جانوروں کے ڈھانچے کھڑے اور پڑے رہ جاتے ہیں۔ جیسے پہاڑ بھوت نامی چھپکلیوں کے سوختے لاشے۔ یہ دیو قامت چھپکلیاں چیونٹے کھا کر زندہ رہتی ہیں۔

انہی جنگلوں میں ”سدا بہار“ پودے آگتے ہیں جن پر لطیف کاغذ جیسے پھول حد نظر

اب جنگلی پودوں اور پھولوں کے بارے میں آسٹریلیا والوں کا رویہ تبدیل ہو رہا ہے۔ ماہرین ادویاتی اہمیت والے جنگلی پھولوں پر خاص توجہ دینے لگے ہیں۔ ایسے پھول اور پودے چننے کے لائنس حکومت جاری کرتی ہے ان کی دیکھ بھال کی جاتی ہے اور پھولوں کی مخلوط انواع کاشت کی جا رہی ہیں جو بڑھتی ہوئی برآمدی طلب پوری کر سکتی ہیں۔

آسٹریلیا، کیننگر واور نیوزی لینڈ:

عجیب بات ہے کہ آسٹریلیا، جزائر شرق الہند کے اس قدر قریب ہونے کے باوجود مہذب دنیا کے جہازرانوں کی نظروں سے ہزاروں صدیوں اوجھل رہا حتیٰ کہ کولمبس کے امریکہ ”دریافت“ کرنے کے ڈیڑھ سو برس بعد ۱۹۴۲ء میں ولندیزی جہازران اہل جانسون تسمان نے آسٹریلیا اور اس کے جنوبی جزیرہ تسمانیہ کے ساحلوں کا کھوج لگایا۔ وہ مزید جنوب مشرق میں واقع دو بڑے جزیروں تک چلا گیا جنہیں اس نے اپنے ملک نیدر لینڈ کے علاقے ”زی لینڈ“ (سمندری زمین) کے نام پر ”نیوزی لینڈ“ کہا۔ یوں لگتا ہے جزائر شرق الہند کے کشتی ران آسٹریلیا کے شمال مغربی بحر ساحل کو دیکھ کر پلٹ آتے تھے۔ چونکہ لاطینی میں (Auster) اور (Australis) بالترتیب ”جنوبی ہوا“ اور ”جنوبی“ کے معنی دیتے ہیں اس لیے اس براعظم کو آسٹریلیا کا نام دیا گیا۔ اور کیننگر و کا نام یوں پڑا کہ کسی یورپی نے پہلی بار اس عجیب و غریب جانور کو دیکھ کر ایک مقامی باشندے سے اس کا نام پوچھا تو اس نے اپنی زبان میں کہا ”کیننگر و“ (میں نہیں جانتا) یوں ایک دوسرے کی زبان سے نا آشنائی کے باعث یہی لفظ اس تھیلی دار نادر جانور کا نام قرار پایا۔ (۶۳)

علاج بالغذا۔ مولی، ترب

اللہ تعالیٰ نے کوئی چیز بھی بے کار اور عبث پیدا نہیں فرمائی۔ ہر چیز انسان کے فائدے اور کسی ضرورت کو پورا کرنے کیلئے پیدا کی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں میں سے مولیٰ بھی ایک بہت بڑی نعمت ہے جو کہ زمانہ قدیم سے نہ صرف یہ کہ ہندوستان اور پاکستان

تک عجب سماں دکھاتے ہیں۔ یہ نام نہاد سدابہار کیننگر وؤں کا من بھاتا کھا جاہیں اور ان کے تازہ پھول صرف ایک ماہ تک لہلہاتے ہیں۔ جب وہ مرجھاتے ہیں تو مکمل طور پر فنا ہو جاتے ہیں اور زمین اگلے سال تک جھلسی ہوئی رہ جاتی ہے۔

ماہر نباتات الیکس جارج کہتا ہے: ”کوئی نہیں جانتا کہ ان پھولوں کی انواع کتنی ہیں۔ مغربی آسٹریلیا کے تقریباً دس لاکھ مربع میل رقبے پر پھولوں اور پودوں کی نئی سے نئی انواع دریافت ہوتی رہتی ہیں۔“ ۱۹۹۵ء میں ”پر پھوپول“ (Feather Flower) کی چار نئی انواع دریافت ہونے سے ان کی مجموعی تعداد پوری سو ہو گئی۔ مقامی گل مروارید (Daia) کی ۸۰۰ معلوم انواع دنیا میں اور کہیں نہیں پائی جاتیں۔ ان کی تلیوں کے پروں جیسی رنگارنگ پتلیاں حسن فطرت کا عجب شاہکار پیش کرتی ہیں۔ یہاں بعض جنگلی پھول صرف ایک چھوٹے سے علاقے میں اگتے ہیں۔ سرخ، جامنی، زرد اور سبز رنگوں کی دھنک لیے کیلا سٹرکس اپنی بنسز نامی پھول انیسانا نامی قصبے کے ارد گرد صرف پچیس مربع میل زمین پر کھلا نظر آتا ہے، اور کہیں بھی نہیں اگتا۔ یہ شبنمی صبح میں اس طرح جگمگاتا ہے جیسے ننھا سا برف محل ایستادہ ہو۔

اس براعظم کا ایک مخصوص پرندہ ایمو جواڑنے کی صلاحیت سے محروم ہے، مغربی آسٹریلیا میں بھی عام پایا جاتا ہے۔ اس کا پاؤں ڈانوسا جیسا ہوتا ہے۔ اسے آپ آسٹریلیا کا شتر مرغ کہہ لیجئے۔ لاہور میں جڑیا گھر کے جنوب مشرقی گوشے میں یہ جانور سو گوار کھڑا نظر آتا ہے۔ آسٹریلیا کے صحراؤں میں مچھل جیسا جامنی پنکھ پھول ایموؤں اور کنگر وؤں کے پاؤں تلے بڑی بیرحمی سے کچلا جاتا ہے۔

۱۸۰۰ء کی بعد سے آسٹریلیا میں زراعت کے لئے زمین صاف کی جا رہی ہے اور اس کے نتیجے میں وسیع جھاڑی دار علاقے جنگلی نباتات سے محروم ہو گئے ہیں۔ آج بھی کسان جنگلی پھولوں کو ”آگ کا خطرہ“ قرار دیتے ہیں حتیٰ کہ مقامی ”گھاس پیڑ“ نامی پودوں کی ایک پٹی تک باقی نہیں رہنے دیتے۔ سروسوں کے حد نظر تک پھیلے کھیت میں اگر کہیں گھاس پیڑ اگے نظر آجائیں تو اسے کسان کی خوش ذوقی یا رحم پر محمول کیا جائے گا۔

میں بلکہ دنیا کے بیشتر ممالک میں بکثرت استعمال کی جاتی ہے مولی بطور غذا کے بھی استعمال کی جاتی ہے اور بطور دوا کے بھی اس کی اہمیت و افادیت اور شفا بخش مسملہ ہے۔ بہت سی بیماریوں میں حیرت انگیز طور پر فائدہ پہنچاتی ہے۔ سلا د کے طور پر مولی ہر دسترخوان کی زینت کو چار چاند لگا دیتی ہے اور کھانے کے لطف کو دو بالا کر دیتی ہے۔ امیر ہوں یا غریب کچی مولی سب ہی بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ مولی بھری روٹی، مولی کی بھجیا مولی کے کباب، مولی کا سالن، عوام و خواص سب ہی کیلئے مرغوب اور پسندیدہ کھانا ہے۔ پہاڑی علاقوں میں مولی سال کے بارہ مہینوں میں پیدا ہوتی ہے لیکن شہری اور میدانی علاقوں میں یہ موسم سرما میں دستیاب ہوتی ہے۔ مختلف علاقوں اور آب و ہوا کے فرق سے مولی کے ذائقہ، شکل و صورت اور وزن میں تفاوت ہوتا ہے۔

لیکن مولی کا گورا چٹا اور دودھ جیسا سفید رنگ عوام اور خواص سب ہی کیلئے جاذب نظر اور پرکشش ہے۔ نمک مرچ اور مصالحہ لگا کر مولی نہایت ہی چٹ پٹی اور چٹارہ دار ہو جاتی ہے جسے بچے اور بوڑھے مزے لے لے کر کھاتے ہیں مولی کی پھلیاں سینگرے یا مونگرے کہلاتی ہیں۔ قیمہ میں اس کا سالن نہایت ہی لذیذ پکلتا ہے۔ ان پھلیوں سے مولی کے بیج نکلتے ہیں۔ طبی نکتہ نظر سے مولی کا مزاج بالفعل سرد ہے۔ لیکن بالقوہ پہلے درجہ میں گرم خشک ہے۔ مرطوب بلغمی اور سرد مزاج افراد کیلئے کسی قدر مخالف ہے اس کا مصلح نمک شہد اور زیرہ سیاہ ہے۔ مولی بذات خود دیر ہضم اور نفاخ ہونے کے باوجود ہاضم طعام کا سرریاح ہے۔ مدربول ہے یعنی پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ بواسیر کیلئے مفید ہے۔ مولی کے پتے ۵ تولہ کالپی مصری ۲ تولہ سفید مرچ ۵ دانے پانی میں پیس چھان کر صبح نہار منہ پینے سے مسوں کی خارش درد اور جلن رفع ہو جاتی ہے۔ جگر کے امراض دور ہوتے ہیں۔ ایک تولہ مولی کے بیج مولی میں جوش دے کر چھان کر بنجھین سرکہ ملا کر پینے سے کھل کر قے آتی ہے۔ تھمہ بد ہضمی وغیرہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ معدہ ہر قسم کے زہریلے اور گندے مادوں سے پاک صاف ہو جاتا ہے۔ مولی کے بیج پیس کر شہد میں ملا کر دیگر معاون دواؤں کے ساتھ ملا کر ضما د کرنے سے چہرہ کے داغ دھبے سیاہی بہق چھپ

جائیں وغیرہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ چہرہ کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔ مولی کا سرکہ میں اچار بنا کر کھانے سے ورم طحال کو آرام آ جاتا ہے۔

جدید میڈیکل سائنس اپنی تمام کامیابیوں کے دعوؤں کے باوجود یرقان کے علاج میں وہ کامیابی حاصل نہ کر سکی جو طب قدیم کو حاصل ہے۔ مولی کے پتوں کا پانی دس تولہ میں شکر سرخ بقدر ذائقہ ملا کر صبح نہار منہ پینے سے ہفتہ عشرہ میں یرقان کی بیماری کا فورہ ہو جاتی ہے۔ جس طرح کسی اچھی ملین دوا سے معدہ اور آنتیں دھل کر صاف ہو جاتی ہیں۔ بالکل اسی طرح مولی کے پتوں کا پانی کی قوت اور ار سے جگر کی نالیاں پتہ ماسار یقا گردہ اور مثانہ کی نالیاں حاسین وغیرہ صاف ہو جاتی ہیں۔ مولی محلل اور مد رجیض ہونے کے باعث خواتین کے امراض میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ مکو کے سبز کاسنی اور مولی کے پتوں کا پانی پھاڑ کر پلانا طبی اصطلاح میں مرقین کہلاتا ہے۔ تمام اندرونی اعضاء کے اورام کے ازالہ کے لئے حد درجہ مفید ہے۔ خشک مولی کو پانی میں ابال کر چھان کر پلانے سے بھگی کی تکلیف بہت جلد دور ہو جاتی ہے۔ مولی اور اس کے پتوں کا پانی روغن گل میں جلا کر روغن ترب تیار ہوتا ہے جو کہ کان درد بہرہ پن اور ثقل سماعت کیلئے مفید اور موثر ہے۔ مولی کے بیجوں کا تیل بھڑ بھڑ اور دوسرے زہریلے جانور کے کانٹے پر لگانے سے زہر کے اثرات کو دور کرتا ہے۔ مولی کے بیج مقوی باہ ہیں مختلف مقوی معاجین میں شامل کئے جاتے ہیں۔ اور ان کے فوائد میں اضافہ کرتے ہیں مولی کے پتوں کے پانی سے مختلف مرکبات تیار کئے جاتے ہیں۔

کشتہ ابرک بخاروں میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ مولی کے پانی میں تیار کیا ہوا کشتہ حجر الیہود گردے اور مثانے کے پتھری کے لئے زود اثر اور شفا بخش ہے۔ مولی کا نمک نہایت ہی مشہور و معروف دوا ہے جو کہ نظام ہضم کی درستی کیلئے یقینی طور پر فائدہ دیتا ہے۔ ہاضم ہے تیز ابیت اور گیس کی تکلیف بہت جلد دور کر دیتا ہے۔ مولی کے خشک پتوں کی دھولی سے حشرات الارض بھاگ جاتے ہیں۔ مولی کے خشک پتوں کا سفوف بنا کر اس کے ہموزن کھانڈ ملا کر تین تین ماشہ صبح و شام پھانکنے سے بواسیر کو آرام آتا ہے۔ مولی کے پانی

میں شربت بزوری ملا کر پلانے سے استقاء کو فائدہ پہنچتا ہے۔

مولیٰ کے بیجوں کا تیل فالج اور لقوہ کی بیماری میں خوردنی طور پر بھی مفید ہے جبکہ روغن زیتون میں ملا کر مالش کرنے سے بیرونی طور پر بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ مولیٰ کا چھلکا چہرہ پر ملنے سے چہرہ کی سیاہی نشان داغ دھبے وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔ مولیٰ میں نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانے سے آواز صاف ہوتی ہے۔ دانتوں کو فائدہ پہنچتا ہے خوراک ہضم ہوتی ہے۔ پیٹ کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ مولیٰ ایک نہایت ہی مفید غذائی دوا ہے ہم روزمرہ زندگی میں سادہ خوراک سادہ لباس اور قدرتی دیسی علاج مشرقی اور اسلامی طرز معاشرت اختیار کر کے جسمانی اور اخلاقی اعتبار سے صحت مند اور توانا رہ سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے پھلوں، سبزیوں اور دیگر اشیاء خورد و نوش میں صحت و شفا کے اثرات ودیعت فرمائے ہیں۔ ہمیں ان سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہئے۔ (۶۴)

مشک

اس سے قبل ہم بیان کر چکے ہیں کہ ہندوستان کے افغان سلاطین کے دور حکومت میں یہاں کے اطباء مشک اور اس کی ماہیت سے کما حقہ آگاہ تھے اور یہاں کے تاجدار سیروں نہیں بلکہ منوں کے حساب سے اسے ایک دوسرے کو تحفہ بھیجا کرتے تھے۔ تاریخ کی کتابوں کی ورق گردانی سے معلوم ہوتا ہے کہ مغل بادشاہوں کے عہد میں اس جنس لطیف کی تجارت اور بھی چمک اٹھی اور نہ ہندوستان بلکہ یورپی تاجر بھی اسے بنگالی اور بہار کی منڈیوں سے خرید کر یورپ کی منڈیوں میں پہنچاتے رہے ہیں۔

بابر اور تزک بابری:

بابر بادشاہ نے ۱۵۲۶ء میں پانی پت کا معرکہ سر کر کے ہندوستان میں مغلیہ سلطنت کی بنیاد رکھی جیسا کہ تاریخ دان اصحاب سے مخفی نہیں۔ اس منچلے اور شیردل بادشاہ

نے اپنی سوانح حیات خود اپنے ہاتھوں سے لکھی جو کہ ترکی زبان میں تھی اور اکبر بادشاہ کے عہد میں بیرم خاں خانخاناں کے فاضل بیٹے عبدالرحیم خانخاناں نے اسے فارسی زبان کا جامہ پہنا کر بادشاہ کے حضور پیش کیا۔ تمام کتاب میں پرندوں اور چہندوں کے حالات بیان کیے ہیں لیکن اس میں مشک کے متعلق ذکر نہیں ہے۔ اس میں شک نہیں چونکہ بابر تاشقند اور سمرقند کا رہنے والا تھا اس لیے وہ مشک اور اس کی ماہیت سے واقف تھا لیکن دوران قیام ہندوستان میں وہ نیپال، تبت اور کشمیر کے پہاڑوں کی چوٹیوں پر رہنے والے ہرن مشک سے دوچار نہ ہوا تھا ورنہ اس کا ضرور ذکر کرتا۔

مشک اور اکبر اعظم کی پیدائش:

بابر کے بیٹے ہمایوں کے عہد حکومت میں محمد بیگ نامی ایک مشہور طبیب تھا اس نے دستورالعلاج اور خواص الاشیاء کے نام سے دو کتابیں لکھی تھیں اس میں مشک کے متعلق بہت سے مجربات درج تھے لیکن اب یہ کتابیں نایاب ہیں۔ خواص الاشیاء کی تصنیف کے دو سال بعد ہمایوں سلطنت کی بساط الٹ گئی اور شیرشاہ سوری کی حکومت کا علم لہرانے لگا۔ ہمایوں آگرہ سے بھاگ کر لاہور آ گیا۔ لاہور سے ملتان اور ملتان سے سندھ پہنچ گیا۔ آخر کار ایران جانے کا ارادہ کیا۔ جیسلمیر کا رخ کیا جو مغربی راجپوتانہ میں ایک چھوٹی سی ریاست ہے۔ لیکن امرکوٹ سے دس کوس دور تھا کہ اس کے ہاں ایک معمولی سے خیمے میں بیٹا پیدا ہوا جو کہ بعد میں جلال الدین اکبر کے نام سے مشہور ہوا۔ بیٹے کی پیدائش کا سن کر رہے سبے احباب مبارک باد دینے کے لئے آئے۔ اس وقت تنگدستی اور عسرت تھی اور کوئی چیز نہ تھی کہ کسی کو انعام کے طور پر دے۔ آخر دفعہ خیال آیا کہ توشہ دان میں ایک نافہ پڑا ہے وہی منگوایا اور چینی کی طشتری میں توڑا اور مبارک باد دینے والوں میں تقسیم کیا۔ ہمایوں کا آئینہ بچی جو ہر اپنی کتاب تذکرۃ الواقعات میں لکھتا ہے کہ مشک کی خوشبو تمام خیمے میں پھیل گئی اس پر بادشاہ نے دعا کے لئے ہاتھ اٹھائے اور کہا یا خدا جس طرح مشک کی خوشبو تمام خیمے میں پھیل گئی اس طرح اس مولود کی شہرت تمام عالم میں پھیل جائے۔ دعا کے قبول ہونے کا وقت تھا چنانچہ یہ بچہ ہندوستان کا تاجدار بنا۔

مشک کے متعلق نئے وریز کا بیان:

نئے وریز فرانس کا ایک مشہور رئیس اور صاحب ثروت جوہری تھا وہ شاہجان اور عالمگیر کے عہد میں جواہرات کی تجارت کے سلسلے میں کئی بار ہندوستان آیا۔ اس نے اپنی سیاحت کے حالات بہت شرح کے ساتھ لکھے اس نے اپنے سفر نامے میں ایک مقام پر مشک کے متعلق بھی بعض تفصیلات درج کی ہیں جو قارئین کرام کے فائدے کیلئے درج ہیں۔

بہترین مشک بھوٹا کی ریاست سے آتا ہے اس ملک میں یہ باافراط پیدا ہوتا ہے۔ وہاں سے لا کر لوگ اسے پٹنہ اور بنگال کے بڑے بڑے شہروں میں فروخت کرتے ہیں جو مشک ایران میں فروخت ہوتا ہے وہ بھی وہیں سے آتا ہے لوگ اسے سونے اور چاندی کی بجائے عنبر اور مونگے کے عوض فروخت کرتے ہیں کیونکہ ان دونوں چیزوں کو فروخت کر کے وہ بہت نفع حاصل کرتے ہیں اس جانور کی ایک کھال ہمراہ پیرس لایا تھا۔ اس جانور کو مارنے کے بعد نافے کو اس کے پیٹ کے نیچے سے کاٹ لیتے ہیں یہ جسامت میں انڈے کے برابر ہوتا ہے اور ناف کی نسبت آلہ تناسل کے زیادہ قریب ہوتا ہے۔ پھر مشک کو نافے میں سے نکال لیتے ہیں۔ اس وقت یہ جیسے ہوئے خون کی مانند ہوتا ہے۔

ڈاکٹر مارٹن کا بیان:

آج سے تقریباً ڈیڑھ سو سال قبل مہاراجہ رنجیت سنگھ کے عہد میں جرمنی کا ایک ڈاکٹر جس کا نام مارٹن بانگ برگ تھا لاہور میں آیا تھا وہ اپنے فن میں بہت ماہر تھا۔ رنجیت سنگھ کے سلک ملازمت میں منسلک ہونے سے پہلے اس نے لاہور کے محلہ گلانجامی میں اپنا مطب جاری کیا اور بہت معرکے کے علاج کئے اس نے اپنے سفر نامے میں وزیر آباد کا ایک واقعہ بیان کیا وہ لکھتا ہے کہ جن دنوں میں وزیر آباد میں وہاں کے حاکم جنرل ایوی ٹیبل کے ہاں مہمان تھا۔ میں شکار کے لئے گیا اٹھائے شکار میں ایک خرگوش بھاگ کر ایک جھاڑی میں

۱۔ محلہ گلانجامی غالباً اسی جگہ آباد تھا جہاں آج کل شاہی محلہ متصل شاہی مسجد آباد ہے۔ ڈاکٹر چو پڑا لکھتا ہے کہ شکاری لوگ دور سے اس کی خوشبو سونگھ لیتے ہیں اور تازہ مشک کی خوشبو اس قدر تیز ہوتی ہے کہ وہ اس کو برداشت نہیں کر سکتے۔ اس سے ان کے اعصاب، قوت، باصرہ اور قوت سامعہ پر بہت مضر اثر پڑتا ہے۔

چھپ گیا میرا خیال تھا کہ وہ بل میں گھس گیا ہے۔ اس کو باہر نکالنے کے لئے میں نے قریب کے ایک گاؤں سے چند لوگ بلوائے اور انہیں بل کو کشادہ کرنے کا حکم دیا۔ میرا خیال تھا کہ ہم اس میں سے خرگوش کو پکڑ لیں گے۔ میری حیرانی کی کوئی انتہا نہ رہی جب اس بل میں سے خرگوش کی بجائے آہوئے مشکلی ہمارے ہاتھ لگا۔ اس میں اس قدر خوشبو نکلتی تھی کہ اس کے اثر سے میرے سر میں درد ہونے لگا جو تین دن تک متواتر رہا۔ جس شخص نے اس جانور کو کھینچ کر بل میں سے باہر نکالا وہ اس کو دیکھ کر بہت ڈر گیا کیونکہ اس نے اس قسم کا جانور اس سے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا چنانچہ ڈر کے مارے اس نے اس کو ہاتھ سے پرے پھینک دیا۔ اس پر ہمارے کتے اس جانور پر پل پڑے اور انہوں نے اسے بالکل ادھوا کر دیا لیکن میں اسے کتوں کے ہاتھ سے بچا کر گھر لے گیا جہاں میں نے اپنے میزبان جنرل ایوی ٹیبل کے مشورے سے اس کا نافہ کاٹ لیا جو میرے پاس اب تک موجود ہے۔

کہتے ہیں کہ اگر نافہ ہرن مرنے کے بعد کاٹا جائے تو اس کی افادی قوت بالکل زائل ہو جاتی ہے۔ نافہ کاٹنے کے بعد میں نے سمجھا کہ باقی ہرن بے کار ہو گیا ہے اس لئے میں نے اسے تلف کر دیا۔ لیکن اب جب مجھے اس بات کا خیال آتا ہے تو بہت افسوس ہوتا ہے کیونکہ یہ آہوئے مشکلی کا ایک بہترین نمونہ تھا۔ اور ہندوستان کے میدانوں میں اس قسم کا جانور بالکل نہیں پایا جاتا۔ (۶۵)

اسپنغول

قدیم و جدید تحقیقات کی روشنی میں

اسپنغول کا یہ نام فارسی کے دو لفظوں سے مل کر بنا ہے۔ ایک لفظ ”اسپ“ یعنی گھوڑا اور دوسرا لفظ ”غول“ یعنی کان۔ گویا گھوڑے کا کان یعنی اس دوا کی شکل گھوڑے کے کان سے ملتی ہے۔ فارسی کا یہ نام اس قدر مشہور ہوا کہ برصغیر میں سب اسے اسپنغول کے نام سے پکارنے لگے۔ یہ دوسری وجہ ہے کہ سنسکرت میں اسے ایشد گول اور ہندی والوں نے ایسگول اور اے شوپگول کا نام دے دیا اور یہ سب اسپنغول کی گجری ہوئی شکلیں ہیں۔ حتیٰ کہ

لاٹینی نام بھی اسپ گولا ہی ہے۔ جو کہ فارسی سے لیا گیا ہے۔

اسپغول کا شمار ان ادویہ میں ہوتا ہے جن کا ذکر آیورویدک یعنی ہندی طب میں نہیں ملتا۔ خاص یونانی طب یا خالص اسلامی طب میں جن ادویہ کا ذکر ہے اسپغول یہاں بھی متعارف ہوئی۔

طبی کتابیں بارسلونا سمگل ہوئی تو وہاں بھی اس کا خوب رواج ہوا مگر کیمیائی انقلاب میں تیس سال تک جزی بوٹیوں سے غافل رہنے والوں نے اسے پس پشت ڈالے رکھا مگر اس کیمیائی طوفان کے گزر جانے کے بعد جو توڑ پھوڑ ہوئی اس تخریب کاری میں اب اسپغول کی بھوسی یعنی ”چھلکے“ کا نام بھی بڑے بڑے معالجوں کے منہ پر آنے لگا۔

اس کا پودا ایک گز بلند ہوتا ہے اور ٹہنیاں باریک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ اور سفیدی مائل چھوٹے بیج ہوتے ہیں جسے اسپغول کہتے ہیں۔ ذائقہ میں پھیکا ہوتا ہے اور منہ میں ڈالنے پر لعاب پیدا کرتا ہے تاریخ کی کتابوں میں مذکور ہے کہ اسپغول کا اصل وطن ایران ہے۔ اگرچہ یہ درست ہو مگر دنیا میں اکثر جگہوں پر یہ خود رو پیدا ہوتا ہے۔ عرب میں بھی اس کو پایا گیا ہے۔ وہاں پر اسے بزر قطونا کہتے ہیں اور وہاں اس کا یہ اپنا نام ہے۔ پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ سندھ، پنجاب گویا ہر جگہ یہ پیدا ہوتا ہے۔

”اسپغول کے فوائد و خواص:

ڈاکٹروں نے اسے استعمال کیا اور اس کے عام فوائد کی تصدیق کی اور لیبارٹری میں اس کا کیمیائی تجزیہ کیا گیا اس سے جو بات سامنے آئی یعنی اسپغول کے بیجوں میں فیٹس (Fats) یعنی خمی روغن پایا گیا۔ زلالی مادہ یعنی (Elbevenes Meter) ایل بیوینس میٹر اور فالودہ نما جیلی جیسا لعاب ہے۔ دراصل یہ لعاب ہی وہ مادہ ہے جو انسانی جسم میں بیماری کے خلاف اپنا اثر دکھاتا ہے۔

اس لعاب کی ایک حیرت انگیز مثال یہ ہے کہ انسانی جسم میں ۲۴ گھنٹے تیزاب یعنی ہائڈروکلورک ایسڈ (Acid Hydrocloric) جیسے تیز اثر تیزاب اور لبلبے کے تیزاب میں رہنے کے باوجود اسپغول کے لعاب کا برائے نام حصہ ہضم ہوتا ہے اور تمام ہضم کے عمل

کے درجات کو طے کرتا ہوا بڑی آنت میں موجود جراثیم پر اثر انداز ہوتا ہے اور ان کو وولونائزیشن (Colonization) کو منجمد کر دیتا ہے ان تیزابوں کی اثر انگیزی اس پر کچھ اثر نہیں کرتی اور پھر آگے جا کر یہ لعاب یعنی جیلی ان جراثیموں مثلاً سیسی لس فلیکس نر، سیسی لس تیگا، سیسی لس فلیکس نر، سیسی لس کولائی اور سیسی لس کالرا بھی اس پر اثر انداز نہیں ہو سکتے۔

لیبارٹری میں مشاہدے کے دوران یہ بات بھی سامنے آئی کہ اسپغول کا لعاب چھوٹی آنت کی کیمیائی خمیرات کا زیادہ اثر نہیں لیتا اور نہ معدے کے کرشٹات کا اثر لیتا ہے اور نہ بڑی آنت میں موجود جراثیم اس کا کچھ بگاڑ سکتے ہیں۔

یہ لعاب آنتوں کے زخموں اور خراشوں پر بلغمی تہ چڑھا دیتا ہے اور بیکٹیریا کے نشوونما کو احسن طریقہ سے روک دیتا ہے اور جو ہر لیے مواد جو ان بیکٹیریا کی موجودگی سے پیدا ہوتے ہیں ان کو جذب کر لیتا ہے۔ اسپغول کے بارے میں جو اطباء رائے رکھتے ہیں ان کے مطابق یہ دوسرے درجے کا سرد ہے اور بعض کے نزدیک تیسرے درجے کا سرد ہے۔

”اسپغول کا استعمال“

اسپغول کو عام طور پر پیچش کے امراض میں استعمال کر دیا جاتا ہے اور یہ پیچش بیکٹیریا سے ہوں یا وائرس دونوں میں اس کا استعمال واجب قرار دیا گیا ہے۔ اسپغول کا لعاب آنتوں کو خراشوں سے محفوظ رکھتا ہے اور ان خراشوں پر لعابی تہ چڑھا دیتا ہے جس سے فضلہ کا زہریلا اثر ان خراشوں اور زخموں پر نہیں ہوتا۔

اسپغول میں دو طرح کے معجزاتی کرشمے ہیں اگر مریض کو قبض ہو تو پاخانہ کو کھولتا ہے اور اگر پیچش ہو تو اس کا تدارک کرتا ہے یعنی دونوں صورتوں میں مستعمل ہے۔

یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اسپغول ختم ہے اور اس کا چھلکا جس کو مخصوص طرح سے الگ کیا جاتا ہے اس کو بھوسی کہا جاتا ہے۔ اسپغول میں قبض پیدا کرنے کی یعنی میکا کی رکاوٹ بننے کی قدرتی خاصیت موجود ہوتی ہے جبکہ اس کی بھوسی میں یہ میکا کی رکاوٹ بننے کی صلاحیت نہیں ہوتی اس لئے اسپغول کے بیج کو وہاں استعمال کرنا ضروری ہے جہاں رکاوٹ پیدا کی جائے اور بھوسی کو اکثر اطباء وہاں استعمال کرتے ہیں جہاں قبض پیدا کرنا مقصود ہو۔

(۱) گرمی کے بخار میں تسکین رہتی ہے۔

(۲) سینہ اور زبان، حلق کے کھر کھرے پن میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔

(۳) سرکہ اور گل روغن کو باہم ملا کر اسپغول کے لعاب کے ساتھ استعمال سر درد

کیلئے مفید ہے۔

(۴) سخت سوزش اور جلن والے دانوں، کن پیڑے اور گھٹنوں کی درد میں تیل

اس اسپغول کو پکا کر باندھنے سے آفاقہ ہوتا ہے۔

(۵) سخت اور خون کی آمیزش والے پچش میں تخم ریحان، بیل گرمی، تخم بالنگو،

اسپغول کو برابر وزن لے کر استعمال کرنا فوری تدارک کا باعث ہے۔

(۶) پیٹ کی عمومی امراض اور گیس ٹربل میں اس کی صبح و شام خوراک لینا فائدہ

دے۔

(۷) رات کو ۲ چمچ اسپغول ایک کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح تھوڑی سی چینی ملا کر

مائیں اس سے معدہ کی حدت یعنی گرمی کم ہو جاتی ہے۔

ریٹ نبوی:

زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت سے

۔ (ترمذی، ابن ماجہ) (۶۶)

پیاز خون کے دباؤ کو کم کرتی ہے

اور اختلاج قلب سے محفوظ رکھتی ہے

جدید تحقیقات سے معلوم ہوا کہ پیاز حیرت انگیز طریقہ پر بلڈ پریشر کم کر دیتی

حرکت قلب کو بند ہونے سے بچاتی ہے۔ علاوہ ازیں متعدی امراض کے حملہ سے بھی

رکھتی ہے جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے زمانہ قدیم سے پیاز کو معجزاتی دوا سمجھتے

رہے اب جدید سائنسی تحقیقات سے ان کے نظریہ کی تصدیق ہو گئی ہے۔

ڈاکٹر پاووا ایرولا (Paavo Airola) جو کہ ایریزون کے شہر فونکس میں نیچرو

پیتھک فزیشن (قدرتی طریقہ پر علاج کرنے والے معالج) ہیں ان کا کہنا ہے کہ میں نے

خون کے دباؤ کو اعتدال پر لانے کے لئے ہمیشہ پیاز استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ یہ

خون کی صفائی کرتی ہے اور تقویت قلب کا باعث ہے کثیر مطالعہ سے یہ ثابت ہو گیا کہ مختلف

امراض کے علاج میں پیاز بڑی زود اثر ثابت ہوئی ہے۔ دوسرے ڈاکٹروں کی بھی یہی

رائے ہے مثلاً ڈاکٹر موسس ایریپٹ جونیر جو کہ ایسٹ ٹیکساس یونیورسٹی ان کامرس میں غذا

کا تجزیہ کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ پیاز بلڈ پریشر کو کم کر دیتی ہے وہ لاکھوں مریض جن کو

حرکت قلب بند ہو جانے کا خطرہ لگا ہوا ہے ان کیلئے پیاز بڑی سودمند ثابت ہوگی۔ پیاز کا

استعمال ان مریضوں کیلئے زیادہ سودمند ہے۔ جن کا بلڈ پریشر چکر دار (Spiraling) ہوتا ہے۔

سفید پیاز میں زندگی محفوظ رکھنے والا ایک ہارمون (حیاتیہ) ہوتا ہے جس کو

سپروٹا گلینڈین اے آئی (Prosta Gland Anai) ان کا کہنا ہے کہ جب پیاز کا

افشرہ (Extract) ان جانوروں کو دیا گیا جو کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض تھے۔ تو ڈرامائی

طور پر خون کا دباؤ بہت کم ہو گیا تھا۔

پیاز خون کے انجماد کو روکتی ہے۔ واشنگٹن ڈی سی میں واقع جارج واشنگٹن اسکول

آف میڈیسن کی ایک ٹیم نے تحقیقات سے اس امر کی تصدیق کر دی ہے کہ پیاز میں ایک

خاص قسم کا آمیزہ ہوتا ہے جو کہ خون میں پھیپھڑوں (Platelets) کو جمع ہونے سے روکتا

ہے اور اس میں حرارت کو کم کر دیتا ہے جو کہ دل کی دھڑکن میں اضافہ کر دیتی ہے چونکہ انجماد

خون ہی حرکت قلب بند ہو جانے کا باعث ہوتا ہے۔

پیاز کو اینٹی بائیوٹک اینٹی بیکٹیریا اور سارونگ بار (Anti Fungal) دوا کے طور

پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر انیرولا کا کہنا ہے کہ میں جب کبھی یورپ کے سفر پر روانہ ہوتا ہوں تو زود اثر

ادویات میں پیاز ضرور استعمال کرتا ہوں۔ اس کو اینٹی بائیوٹک اور جراثیم کش دوا کے طور پر

استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز معجزانہ طریق پر بہت سے امراض کو ختم کر دیتی ہے۔ اور تندرستی برقرار رکھتی ہے۔

انڈونیشیا کے ڈاکٹر اسکندر تجو کرو پراویرا کا کہنا ہے کہ پیاز خون میں شوگر کی مقدار کو کم کر دیتی ہے۔ پیاز میں ایک مادہ ہوتا ہے جس سے ذیابیطس کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے پیاز کو سبز پھلیوں والی ترکاریوں کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

ذیابیطس کے دو مریضوں کو ایک ہی قسم کی دوا دی گئی۔ ان میں سے ایک مریض کو سبز پھلیوں والی ترکاری کے ساتھ پیاز استعمال کروائی گئی۔ چنانچہ دوسرے مریض کے مقابلہ میں اس مریض کے خون میں شوگر کی مقدار بہت کم ہو گئی تھی۔

پیاز کو متعدد وبائی امراض مثلاً نزلہ، خسرہ اور سرخ بخار سے محفوظ رکھنے کیلئے دیا جاسکتا ہے۔ ڈیڑوٹ شیکن کے ڈاکٹر سیوڈ کورڈل کا کہنا ہے کہ ”پیاز“ ہوا میں اڑتے ہوئے جراثیم کو جذب کر لیتی ہے پیاز کو سلاڈ میں ملا کر یا کچا ہی چبا کر کھایا جائے تو ٹانک بن جاتی ہے اور امراض کو رفع کرتی ہے معجزاتی کارنامہ انجام دیتی ہے۔

بعض لوگ اس بات سے خائف رہتے ہیں کہ پیاز کترتے وقت آنکھوں سے آنسو نکل آتے ہیں اور ان کے نزدیک اس کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا محض بے احتیاطی کے باعث ہوتا ہے اس کیلئے آپ ایسا کریں کہ پیاز کترنے سے پہلے اس کو فرج میں رکھ دیں یا پانی میں پیاز کتریں۔ اس طرح عرق پیاز کے چھینٹے آپ کی آنکھوں میں نہیں پڑیں گے۔

اب ہم پیاز کے متعلق حکماء اسلام کی تحقیقات پیش کرتے ہیں۔ اس وقت ہمارے پیش نظر مجمع البحرین المعروف بہ قرا بادین کبیر مصنف حکیم محمد حسین قدس اللہ سرہ ہے۔ آپ کا تعلق دور شاہجانی سے ہے اور اہل علم اس تحقیقات سے واقف ہیں کہ طب کے موقوع پر اس سے زیادہ مستند اور ضخیم کتاب آج تک نہیں لکھی گئی ہے مصنف کا شمار امام طب حکیم ابوعلی سینا کے بعد دوسرے نمبر پر ہے۔ علاوہ ازیں اس کتاب پر جس نسخہ سے ہم نقل کر رہے ہیں یہ ڈیڑھ سو سال پرانا ۱۸۳۱ء کا ایڈیشن ہے۔ فصل کو فارسی میں پیاز کہتے ہیں اور جنگلی پیاز کی چٹھی نہیں ہوتی ہے پہاڑی چشموں کے کنارے بہت زیادہ ملتی ہے اس کا ذائقہ

اور پتے پیاز کی مانند ہوتے ہیں پیاز کو ترکی زبان میں ”گومران“ کہتے ہیں اور یہ کھیتوں میں پیدا ہونے والی پیاز سے زیادہ قوی ہے۔

مجموعی طور پر اس کی خاصیت تیسرے درجہ کی انتہا پر گرم ہے اور پہلے اور تیسرے درجہ پر خشک ہے بعض لوگ کہتے ہیں کہ چوتھے درجہ پر گرم ہے۔

پیاز میں رطوبت فصلیہ ہوتی ہے۔ سدہ کو کھلتی ہے مقوی شہوت ہے۔ بالخصوص بھنے ہوئے گوشت کے ساتھ پختہ پیاز طاعون پانی کی تبدیلی و بانی اور متعدی امراض سے محفوظ رکھتی ہے پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے اور گردہ کی پتھری توڑ دیتی ہے۔

پکی ہوئی پیاز کے خاکینہ میں بہت زیادہ غذائی طاقت ہوتی ہے پاخانہ کھول کر لاتی ہے اگر جربہ کے ساتھ پکی ہوئی پیاز استعمال کی جائے سینہ کو بلغمی اور رقیق مادوں سے صاف کر دیتی ہے۔ مگر پیاز کو سرکہ کے ساتھ پکایا جائے یا سرکہ میں چند ہفتہ رکھ کر استعمال کیا جائے تو یرقان اور تلی کے امراض میں بڑی فائدہ مند ہے۔ بھوک بڑھاتی اور معدہ کو مضبوط بناتی ہے۔ (۶۷)

اسرول (چھوٹی چندن) پاگل بوٹی

ایک ایسی بوٹی جس میں قدرت کے بے شمار راز پوشیدہ ہیں

اسرول بوٹی کو چھوٹی چندن اور پاگل بوٹی کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ یہ آپ کو تقریباً ہر پنساری کی دکان سے مل سکتی ہے۔ یہ ایک قدیم بوٹی ہے جس کا ذکر پرانی آیورویدک اور یونانی کتب میں بھی ملتا ہے۔ مگر کم کم۔ مگر آج یہ بوٹی جس طرح مقبول عام اور مشہور ہو رہی ہے پہلے نہ تھی۔ البتہ جن علاقوں میں یہ بوٹی پیدا ہوتی ہے وہاں کے رہنے والے لوگ عرصہ دراز سے اس بوٹی کو مختلف امراض میں استعمال کر رہے ہیں۔ مغرب کے اطباء حضرات نے تو اب لاکھوں ڈالر ریسرچ پر خرچ کرنے کے بعد اس بوٹی کی افادیت کو تسلیم کیا ہے اور اس بوٹی کے مرکبات استعمال کر رہے ہیں۔ لیکن مسیح الملک حکیم اجل خان

نظام دوران خون اور اسرول:

اسرول کے استعمال سے قلب (دل) کی حرکات سست ہو جاتی ہے اور شرائن کی باریک شاخیں پھیل جاتی ہیں اسلئے ان کا بڑھا ہوا دباؤ کم ہو جاتا ہے نبض کی حرکات کمزور و سست ہو جاتی ہیں۔

عضلات قلب اور اسرول:

اسرول (چھوٹی چندن) کا مسلسل استعمال عضلات قلب میں وقتی اور عارضی طور پر کمزوری، پیدا کر دیتا ہے۔ اگرچہ یہ اثر معمولی اور وقتی ہوتا ہے اور دوا ترک کرنے کے بعد یہ اثر خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

نظام اعصاب اور اسرول کے کمالات:

اسرول بوٹی کی تھوڑی مقدار (ہائی بلڈ پریشر) فشار الدم قوی کو کم کرنے کیلئے بہت ہی مفید اور موثر ہے۔ مسکن دماغ و اعصاب ہونے کے علاوہ شریانوں کی باریک شاخوں کو کشادہ کرنے کیلئے بھی عجیب و غریب اور حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔ نیند لانے کیلئے ایک سے دو گرام کی مقدار میں استعمال کرنے سے خوب نیند آ جاتی ہے اور جب مریض بیدار ہوتا ہے تو جسم چاک و چوبند پاتا ہے۔

نسخہ:

صندل سفید نمبر ۱ برادہ ۲۵ گرام، دھنیا خشک ۳۶ گرام، اسرول (چندن بوٹی) ۳۰ گرام الہی خور دہ ۱۲ گرام

ترکیب:

تمام ادویات کو باریک کوٹ لیں۔

مرحوم نے کافی عرصہ پہلے اس بوٹی پر تحقیقات کیں اور اس کو بلڈ پریشر، بے خوابی اور بے چینی میں انتہائی موثر اور کارآمد قرار دیا اور اپنی ریسرچ مغربی ممالک کو بھیجی۔ یورپ نے تحقیق کر کے حکیم اجل خان کی اس عظیم کاوش کو موثر اور انسانی صحت کیلئے کارآمد قرار دیا۔ موجودہ دور میں اس بوٹی کو متعارف کرانے کا سہرا حکیم اجل خان کے سر ہے۔ عرف عام میں اس کو پاگل بوٹی کہتے ہیں۔ کیونکہ پاگل پن میں بے حد مفید پائی گئی ہے۔ اس کے استعمال سے بچوں کو گہری نیند بھی آتی ہے اور بعض اوقات سانپ کے کاٹنے کے علاج میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

شکل و صورت:

اسرول بوٹی خود روجھاڑی کی شکل میں ہوتی ہے۔ یہ پودا تین فٹ اونچا ہوتا ہے اور اس کی شاخیں زمین سے سیدھی اوپر کو جاتی ہیں۔ پودے کے ہر جوڑ پر تین چار پتے ہوتے ہیں جو بیضوی شکل کے ہوتے ہیں اور پتوں کے درمیان سفید لکیریں ہوتی ہیں۔ شاخ کے سرے پر گہرے نارنجی رنگ کے پھولوں کا گچھا نمودار ہوتا ہے۔ اسرول پودے کا تخم سیاہ رنگ کا مٹر کے دانے کے برابر ہوتا ہے۔ اس کی جڑ تقریباً ۱۰/۸ انچ لمبی بلدار ہوتی ہے۔ جس کا رنگ باہر سے ہموار اور توڑنے پر اندر سے سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ ذائقہ تیز تلخ ہوتا ہے۔ اسرول بوٹی (چھوٹی چندن) کو ہمالیہ کے دامن میں اور بنگلہ دیش کے جنگلات میں خود رد پیدا ہوتی ہے۔ اسرول بوٹی (چندن خورد) کی جڑ ہی زیادہ تر ادویات میں استعمال ہوتی ہے۔ عام طور پر قوت ہاضمہ کو تیز کرتی ہے اور آنتوں کی حرکات میں بھی تیزی لاتی ہے اور رفع حاجت کھل کر آتی ہے۔ اکثر نازک مزاج افراد اس کو برداشت نہیں کر سکتے۔ کیونکہ اس کی مقدار سے تھوڑی سی بھی زیادتی کی وجہ سے متلی اور جلاب شروع ہو جاتے ہیں۔ پسینہ زیادہ مقدار میں آتا ہے۔ نبض کی رفتار سست اور کمزور ہو جاتی ہے۔ جوب کی شکل میں اسرول کی ایا ۲ گرام مقدار عام مریض آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں اور کوئی رد عمل پیدا نہیں ہوتا۔ مگر بڑی مقدار میں اور مسلسل استعمال کرنے سے بعض اوقات مریضوں کے ہاتھ پاؤں میں رعشہ سا ہو جاتا ہے جو عارضی ہوتا ہے اور کچھ دن بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

افعال و اثرات:

جو مریض بے خوابی کا شکار ہوں اور کئی کئی دن تک نہ سونے والوں کیلئے تحذیر
لا جواب ہے اور کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوتا۔ نشہ سے مبرا سفوف ہے۔ ایک سے ڈیڑھ
گرام سفوف دن میں چار مرتبہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ہائی بلڈ پریشر (بلند فشار
خون) کیلئے اور چھپا کیلئے بے نظیر چیز ہے۔

نسخہ:

اسرول بوٹی (چندن بوٹی) ۲۵ گرام نبات سفید ۳۶ گرام، الابچی خورد ۱۲ گرام
تمام ادویات کو کوٹ کر باریک کر لیں۔ چھپا کی اور بلڈ پریشر کیلئے بے حد اسیر ہے۔

مقدار خوراک:

ایک گرام مقدار میں دن میں دو مرتبہ دیں۔ شدید تکلیف کی صورت میں تین
مرتبہ بھی دی جاسکتی ہے۔

جنون و نفسیاتی امراض:

اسرول بوٹی نفسیاتی امراض میں بے حد مفید ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر کلائن
ڈائریکٹر آف ریسرچ راک لینڈ ہسپتال نیویارک نے اس بوٹی کو مختلف اقسام کے جنون اور
نفسیاتی مریضوں پر استعمال کیا اور اس نتیجہ پر پہنچا کہ اس بوٹی کو تمام دماغی مریضوں پر مثلاً
جوش جنون و ہیجان اور تشویش و پریشانی کیلئے استعمال کرنا چاہئے۔ تمام دماغی مریضوں کو
اسرول کے طویل استعمال سے ڈرامائی سکون کا اثر ہوتا ہے۔ خطرناک جوش و ہیجان اور
وحشیانہ رجحان تسکین و طمانیت سے بدل جاتا ہے۔

نظام تنفس:

اسرول بوٹی (چندن بوٹی) پرانی کھانسی، بلغمی کھانسی میں مفید ثابت ہوئی ہے۔
مسلل تجربات اور مشاہدات سے ثابت ہوا ہے یہ دوا بلغمی اور بادی مزاج کے اشخاص کو
زیادہ موافق آتی ہے۔ صفر اوی مزاج کو بہت قلیل مقدار میں استعمال کرائیں۔

اسرول:

قدرے مضعف قلب بھی ہے اسلئے اس کو خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر دار یا جواہر
مہرہ، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا یا کوئی بھی مقوی قلب دوا کے ساتھ استعمال کرائیں۔ ابریشم
اور خمیرہ ابریشم کو قلبی امراض کے علاج میں بڑی خصوصیت حاصل ہے۔ اس کا مزاج پہلے
درجہ میں گرم خشک ہے۔ یہ دل کو فرحت قوت بخشتا ہے اور عام مقوی بدن ہے۔ اسلئے ڈاکٹر
ایچ ایچ صدیقی جو آسٹریلیا میں دیسی دواؤں پر ریسرچ کرتے تھے، انہوں نے کئی سال تک
ابریشم اور خمیرہ ابریشم کے تجربات جانوروں پر کرنے کے بعد مندرجہ ذیل نتائج اخذ کئے ہیں:
(۱) خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا میں تناؤ بڑھنے اور قربت قلب کی بے قاعدگی کے خلاف
اثرات موجود ہیں۔

(۲) یہ فشار الدم قوی (ہائی بلڈ پریشر) کو کم کرتا ہے اسلئے اسرول کو خمیرہ ابریشم حکیم ارشد
والا کے ہمراہ استعمال کرنا مفید ترین چیز ہے۔

اسرول اور امراض نسواں:

عورتوں کے عصبی اور جنسی امراض میں اسرول کے بید شافی اثرات موجود ہیں۔
حیض سے قبل کا عصبی تناؤ، تند مزاجی، مستقل بچہ جی، سرد مہری اور دیگر امراض میں یہ مفید ترین
چیز ہے۔

طب نبوی میں قسط کا استعمال

طب یونانی و طب آیور ویدک

قسط جس کو عربی میں قسط فارسی میں کوشٹہ آیور ویدک میں پسکارا انگریزی میں Costus لاٹینی میں Saussurea Lappa کہتے ہیں اس کی جڑ کو Costus Rout کہتے ہیں جو نہایت کارآمد ہوتی ہے اور یہی معالجات میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ بوٹی آزاد کشمیر میں دریائے جہلم اور چناب کے کناروں کے ساتھ ساتھ کثرت سے پائی جاتی ہے وہاں کے لوگ سردی کے موسم میں سردی سے بچنے کیلئے قسط کا حلوہ بنا کر کھاتے ہیں۔ قسط کا پودا چھ سات فٹ اونچا ہوتا ہے اس کی جڑ وزن میں ہلکی اور دل پسند خوشبودار ہوتی ہے۔ پھول پانچ کھوٹی والے اگست ستمبر میں لگتے ہیں۔ مزاج گرم خشک درجہ سوم مقدار خوراک ۲ سے تین گرام

فوائد: بلغم کی بیماری کیلئے نہایت مفید ہے۔ اور زہروں کی تریاق ہے۔ یہ دو قسم کی ہوتی ہے قسط شیریں اور قسط تلخ۔ خوردنی طور پر قسط شیریں اور بیرونی طور پر تلخ استعمال کی جاتی ہے۔

ارشادات نبوی

(۱) حضرت زید بن ارقم روایت فرماتے ہیں کہ ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم ذات الجنب کا علاج قسط البحری اور زیتون کے تیل سے کریں۔ (ترمذی شریف) مسند احمد ابن ماجہ

(۲) حضرت انس بن مالک روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اپنے بچوں کے حلق کی بیماری میں گلابا کر عذاب نہ دو جبکہ تمہارے پاس قسط موجود ہے۔ (بخاری شریف و مسلم شریف)

(۳) حضرت جابر بن عبد اللہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اے عورتو! تمہارے لئے مقام تاسف ہے کہ تم اپنی اولاد کو خود قتل کرتی ہو اگر کسی

وقت حیض:

حیض کا دشواری یا تکلیف سے آنا یا ایام حیض کی بے قاعدگی اور جملہ تکالیف کو رفع کرنے کیلئے اسرول ایک بہترین دوا ہے۔

نوٹ: ایام حمل کے دوران یہ عورتوں کو استعمال نہیں کرانی چاہئے کیونکہ اس سے حمل ضائع بھی ہو سکتا ہے۔

”مرگی“ اور اسرول:

اختناق الرحم کی طرح مرگی میں بھی اس کا استعمال بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ذکاوت حس:

مسکن اعصاب ہونے کی وجہ سے اعصاب کی ذکاوت حس رفع کرنے کیلئے نہایت ہی مفید دوا ہے۔ چنانچہ جریان و کثرت احتلام وغیرہ میں برومائیڈ سے زیادہ بہتر اور فائدہ مند ہے۔ غرضیکہ اسرول بوٹی میں قدرت نے بے پناہ فوائد پوشیدہ کئے ہوئے ہیں۔ ادارہ قرشی نے چھوٹی چندن (اسرول) کی خوبیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے شفائی کے نام سے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) اور دیگر نفسیاتی الجھنوں سے نجات کیلئے دوا تیار کی ہے جو ان عوارضات میں انتہائی مفید ہے۔

گھریلو اور آسان نسخہ جات خود بنائیے اور خود کھائیے:

پودینہ کے سبز پتوں کا رس ۵۰ گرام نکال کر اس میں نوشادر ۲ گرام کھل کر کے خشک کر لیں۔ ۱۰۰ ملی گرام پانی کے ہمراہ بچہ کو دینے سے ایک گھنٹہ میں پیٹ درد کو آرام آ جاتا ہے۔

پیاز کے پانی میں شہد ملا کر بھی قدرے گرم کر کے پینے سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔ بیٹھا ہوا گلاب درست ہو جاتا ہے۔ (۶۸)

ترکیب استعمال: دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

فوائد: کان کے کیڑوں کو مارتا ہے سخت سوزش دور کر کے کان کے درد کو دور کرنے کے علاوہ بہرہ پن کیلئے مفید ہے۔

نمبر ۳: جانوروں کے زہر کے لئے ہواشانی قسط ۵ تولہ لیکر کوٹ کر سوا سیر پانی میں ملا کر جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر صاف کر کے ۲ تولہ پانی تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پلایا جائے۔ سانپ کا زہر دیوانے کتے کا زہر اتر جائے گا۔

نمبر ۴ ضعیف ہضم: ہواشانی، قسط شیریں، زنجبیل سیندھانمک ہموزن کا سفوف پھانکنے سے ضعیف ہضم کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ خوراک ۲ ماشے یا کم و بیش حسب مزاج مریض۔

علاوہ ازیں جوارش جالینوس دواء الملک صغیر اور دواء الملک کبیر قسط کے مشہور مرکبات ہے۔ (۷۰)

زنجبیل

زنجبیل اورک Ginger

نام نباتاتی / لاطینی (Zingiber of Ficinaleoe)

ماہیت: روزمرہ گھریلو استعمال میں آنے والی زیر زمینی گانٹھیں ہیں اس پودے کا تخم نہیں ہوتا بلکہ اس کی گانٹھ ہی آلو کی طرح کاشت کی جاتی ہے جب اس کے پودے سے پھول غائب ہو جاتے ہیں اور نئے مرجھا جاتے ہیں تو یہی وقت اس کو زمین سے نکالنے کا ہوتا ہے اس کے پتے بانس کے پتوں جیسے قدرے چھوٹے ہوتے ہیں۔ نومبر اور دسمبر کے مہینوں میں اس پر جامنی رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول آتے ہیں مگر یہ کبھی کبھی نمودار ہوتے ہیں۔ اس کی گانٹھوں کو زمین سے نکال کر مخصوص طریقہ سے چھیلا جاتا ہے بعد ازاں پانی سے دھو کر چار پانچ روز تک خشک کرنے کا عمل کیا جاتا ہے یہی خشک شدہ اورک ”زنجبیل“ کے نام سے دوا

بچے کے گلے میں سوزش ہو جائے یا سرد درد ہو تو قسط ہندی کو لیکر پانی میں رگڑ کر اسے چٹا دو۔ (مستدرک الحاکم۔ الشاشی ابن العزت)

آیور ویدک کے مشہور گرنٹھ بھاؤ پرکاش کے مطابق قسط اس کھانسی نزلہ اور ریاحی امراض میں مفید ہے اور دمہ کا کامیاب علاج ہے یہ جرم روگ میں بھی مفید ہے۔ اس کا استعمال پھیپھڑوں کے امراض سینے کے امراض اور ہیضہ وغیرہ میں بھی کرایا جاتا ہے۔ دونوں کی تنگی وتلی کے بڑھ جانے میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

بدن کا ست ہونا:

معالجات قسط نمبر ۱: اگر بلغم کی زیادتی کے سبب بدن ست ہو جائے دماغ ٹھیک کام نہ کرے اور نسیان ہو جائے جسم کے اکثر اعضا سوج جائیں تو مندرجہ ذیل تیل بنا کر مالش کرائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

نسخہ روغن قسط ہواشانی: قسط چار تولہ فریون ایک تولہ عقرقر ۲ تولہ تاج ایک تولہ (کل چار اجزاء)

ترکیب ساختن: چاروں کو کوٹ کر تقریباً آدھ سیر پانی ملا کر آگ پر ابال لیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اس میں آدھ پاؤ روغن کنجد ڈال دیں اور نرم نرم آنچ پر پکائیں جب تمام پانی خشک ہو جائے اور تیل باقی رہ جائے تو تیل صاف کر کے بوتل میں رکھ لیں۔ تمام بدن اور سر پر اس تیل کی مالش کرائیں نہایت کارآمد ثابت ہوگا۔

نمبر ۲: بہرہ پن ہواشانی، قسط تلخ، افسنتین رومی، ہلدی، لہسن، مقشر ہر ایک ایک تولہ مغز بادام دو تولے اجوائن، سونٹھ بورہ ارمنی ہینگ، تمہ کا گودا عقرقر ۲ تولہ پیاڑ سفید ۲ عدد

ترکیب ساختن: تمام ادویات کو نیم کوب کر کے رات کو کر یلا اور مولی کے پانی ایک ایک چھٹائیک میں تر کر کے صبح تین چھٹائیک تلوں کا تیل ملا کر جوش دیں۔ جب دوائیں جل جائیں تو چھان کر محفوظ رکھیں۔

استعمال کی جاتی ہے اورک کا لفظ تازہ اورک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو کہ کھانوں میں استعمال ہوتی ہے جب کہ زنجبیل (سونھ) خشک اورک کے لئے استعمال ہے۔

مزاج: اورک گرم درجہ سوم ہے اور خشک درجہ اول جب کہ سونھ درجہ دوم میں گرم اور خشک ہے۔

افعال و مواقع استعمال: کاسرریاح مقوی اعصاب دافع تشنج محرک، مشعبي، ہاضم، کاسرریاح افعال کی وجہ سے ضعف اعصاب فالج لقوہ، سوء ہضم شکم ضعف اشتہا جیسے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: ایک گرام زنجبیل کاسفوف تنہا یا ہمراہ شہد
منافع خاص: سوء ہضم، اپھارہ، قولنج، وجع المعدہ، بد ہضمی، ضعف ہضم، صفراویت، قے ابکائی، اسہال تشنجی، سردی، سعال، دمہ امراض حلق، تپ لرزہ، استسقاء عام، وجع المفاصل مزمن، نفرس کے علاوہ بیرونی طور پر اعصابی دردوں، صداع، تشنج، کچھاؤ، ضعف بے ہوشی اور ہیضہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

تاریخ: قدیم ہندی چینی اور یونانی اطباء اس سے بخوبی آگاہ تھے طب کی تمام پرانی کتب میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔

اورک یا سونھ بہت قدیم زمانہ سے ہی ہندوستان میں بویا جاتا رہا ہے اس کا علم ہندوستانیوں سے ایرانیوں نے لیا اور ایرانیوں سے عربوں نے حاصل کیا حکیم دسقوریڈوس نے اس کو گرم، ہاضم، خفیف، ملین اور مقوی معدہ لکھا ہے۔ پلاینی نے بھی اس کا تذکرہ کیا ہے اور جالینوس اس کو استرخا اور تمام بلغمی امراض کے لئے مفید بتاتا ہے شیخ بوعلی سینا نے ایرانیوں کی طرح اس کے افعال و خواص کو تسلیم کیا ہے مگر یہ کہا ہے کہ مقوی باہ بھی ہے حکیم پالوس نے عصبی امراض اور نفرس کے لئے اسے مفید بتایا ہے۔ ہندوستانیوں کا اورک سب سے مفید سمجھا جاتا ہے۔

صفات کیمیائی:

اس میں اڑنے والا خوشبودار تیل ہوتا ہے جو جزائر الہند کے اورک میں ایک

فیصدی، افریقہ کے اورک میں دو فیصدی اور ہندوستان اور پاکستان کے اورک میں چار فیصدی پایا جاتا ہے۔

جخرین یا جخرول لطیف روغن مختلف قسم کی رالیں

طریقہ استعمال و فوائد:

سونھ قوی خوشبودار محرک اور لال مرج اور بڑی الایچی کی طرح اثر کرتی ہے ملین شکم اور ہاضم ہونے کی وجہ سے کھانے کے وقت کھائی جائے تو غذا کو جلد ہضم کرتی ہے اگر اس کے ساتھ نمک سیاہ ملا کر کھایا جائے تو کاسرریاح ہونے کی وجہ سے نفخ و اپھارہ کو دور کرتی ہے بھوک لگاتی ہے معدہ اور جگر کو قوت دیتی ہے بلغمی کھانسی گھٹیا نفرس ریاحی امراض ضیق النفس میں مفید ہے مدر حیض ہے بطور ضما دواء القلب میں نافع ہے اگر اس کے مرے کو چند یوم استعمال کیا جائے تو اس سے آواز کھل جاتی ہے یا سونھ اور پرانا گڑ ہم وزن ملا کر استعمال کیا جائے تو بھی یہ گلے کو صاف کرنے میں مفید ہے اورک کو مندرجہ ذیل طریقوں سے استعمال کرنا مختلف امراض میں مفید ہوتا ہے۔

درد گوش و دندان: روغن کنجد ۵ اتولہ اورک کارس ۵ اتولہ دونوں کو جلا کیں پانی جل جائے تو سنبھال کر شیشی میں رکھیں کان کے درد میں نیم گرم دو تین بوند ڈالیں۔ دانت کے درد کے علاوہ روئی میں بھگو کر درد والے دانت میں رکھیں۔

ضعف باہ:

سم الفار سفید ایک تولہ اورک کے رس میں ایک ماہ کھل کریں یہاں تک کہ اورک کارس کم از کم ایک سیر جذب ہو جائے اس کی مقدار ایک چاول سے دو چاول ہمراہ مکھن یا بالائی ہے اس درمیان گھی کا خوب استعمال کریں۔

اگر کھانسی بلغمی ہو تو شہد کارس ہم وزن ملا کر ایک چمچہ صبح و شام دیں اگر کھانسی خشک ہو تو رس برگ تنبول اور مکھن کا اضافہ کر دیں۔

اگر سخت مروڑ ہو، بہت اینٹھن ہو رہی ہو تو اورک کے رس میں قدرے نمک ملا کر

پی لیں عموماً فائدہ ہوتا ہے۔

امام سویدی تحریر کرتے ہیں کہ اگر روزانہ مربی زنجبیل کھایا جائے اور جائفل کو منہ میں رکھ کر چبایا جائے تو فالج کے لئے مفید ہے۔

کشتہ جات میں ادراک:

شگرف رومی ایک تولہ کسی لوہے کی کڑا ہی میں رکھ کر نیچے دھیمی آگ جلائیں اور ایک ایک قطرہ ادراک کے رس کا ڈالتے جائیں یہاں تک کہ تین سیر ادراک کا رس جذب ہو جائے مقدار خوراک ایک چاول مقوی باہ معدہ بھوک بہت بڑھتی ہے۔

کشتہ چاندی:

چاندی کے ورق میں ایک تولہ ادراک کا رس پندرہ تولہ کھل کر کے مکئی بنا کر اپلوں میں جلائیں اور چار آنچ اور اسی طرح تولہ ادراک کا رس کھل کریں مفید اعلیٰ قسم کا کشتہ تیار ہو جائے گا۔

مقدار خوراک: دو چاول سے چار چاول ہمراہ مکھن یا بالائی یا کوئی مناسب معجون دافع جریان ضعف باہ اور مقوی اعصابے رئیسہ ہے۔

شری یعنی پتی میں شہد کے ساتھ ادراک کے رس کو پلانا مفید ہے۔

جوادویات دست آور ہوں اور مروڑ پیدا کرتی ہوں۔ ان کے ساتھ زنجبیل کا سفوف ملا کر استعمال کریں مروڑ نہیں ہوتی اگر اس کی نسوار بنائی جائے تو بہت چھینکیں آتی ہیں لعاب دہن اس کے چبانے سے زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

یونانی اور آیورویک میں اس کے بے شمار فائدے لکھے گئے ہیں چنانچہ آیورویک میں یہ تر کئے کا جزو اعظم ہے برٹش فارما کوپیا میں بھی یہ شامل ہے اور اس سے بہت سے مرکبات تیار کیے جاتے ہیں کرنل جو پڑانے بھی کا سرریاح ہونے میں اس کی بہت ہی تعریف کی ہے مالا بار کے علاقہ میں جالندھر کے لئے اس کے رس کو استعمال کیا جاتا ہے شکم کی سوجن میں بہت مفید ہے بحر بسو سے اس کے منکچر کا استعمال کے بعد اس کے باضم غذا

اور کا سرریاح ہونے کی تشکیل کی ہے زمانہ ہو جائے اس کا رس کا نچ کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔ مداری ادراک کے رس میں کا نچ کو بجھاؤ دے کر نرم کر لیتے ہیں اور دانتوں سے چبا لیتے ہیں۔ یونانی مرکبات و مجربات۔

جوارش زنجبیل: بلغھی امراض میں مفید ہے خصوصاً معدے اور دماغ کے بلغم کو دور کرتی ہے ہیضہ اور دستوں کو روکتی ہے اس کا نسخہ یہ ہے۔

زنجبیل ۶ تولہ صمغ عربی، دانہ الا پچی خورد ہر ایک ساڑھے تین ماشے، جاوتری ۱۲ تولہ، نبات سفید ۳۳ تولہ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر نبات کا قوام بنا کر جوارش بنا لیں صبح یا کھانے کے بعد بقدر سات ماشے سے نو ماشے تک عرق بادیان سات ماشے کے ہمراہ استعمال کریں۔

مربہ زنجبیل:

قاطع بلغم اور کا سرریاح ہے درد شکم ضعف گردہ و کمر اور ضعف باہ کے لئے مفید ہے اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ادراک تازہ بے ریشہ لے کر چھلکوں سے صاف کر کے اور کانٹے سے گودہ کو صاف پانی میں جوش دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد تھوڑا سا نمک ملا دیں اور پھر جوش دیں جب نرم ہو جائے قند سفید کا قوام بنا کر ادراک کے قستے قوام میں چھوڑ دیں۔ جب دوسرے دن قوام پتلا ہو جائے تو ادراک نکال کر قوام درست کر کے ادراک ڈال لیں۔ تیار ہے خوراک ایک سے دو دانہ۔

معجون زنجبیل:

درد رحم، سیلان رحم، ایام کی بے قاعدگی وضع حمل کے بعد کمزوری، پرسوت وغیرہ میں مفید ہے بخار کھانسی ضیق النفس بلغھی گندہ ذہنی اور نسیان میں فائدہ کرتی ہے مقوی باہ اور دافع سرعت انزال ہے اور اس کا نسخہ یہ ہے کہ سفوف زنجبیل بے ریشہ ۱۰ تولہ گائے یا دودھ ڈیڑھ سیر مغز خر بوزہ نشاستہ ہر ایک دو تولہ اسگندنا گوری مغز سنگھاڑا موصلی موچرس، گوند بول، الا پچی خورد، الا پچی کلاں، ستاور ہر ایک تولہ سازج ہندی صندل سفید تاج گل دھارا ہر

ایک نو ماشہ خارشک دار قفل سیاه سنبل الطیب سعد مغز تخم کوئچ چنیا گوند ہر ایک چھ ماشے سب سے پہلے زنجبیل کو گائے کے دودھ میں پکائیں کہ کھویا بن جائے پھر کھوئے کو روغن زرد میں بھونیں اور پھر تمام ادویہ کے سفوف کو بھی روغن مذکور میں چرب کریں بعد میں چینی کا قوام بنا کر ادویہ میں ملا دیں۔

خوراک: ایک سے دو تولہ ہمراہ دودھ

اطر یفل کبیر: اجزاء ترکیب ساخت، ہلیہ سیاه، پوست ہلیہ کاملی، پوست بہیڑہ، آملہ مقشر، مرج سیاه، پیپل ہر ایک تولہ سوا سات ماشہ زنجبیل، جاوتری، بوزیدان، چتہ، شقائق مصری، تودری سرخ، تودری زرد، اندر جوشیریں، بہمن سرخ، بہمن سفید، کنجد مقشر خشخاش سفید، اناردانہ جنگلی ہر ایک پونے نو ماشہ کوٹ چھان کر روغن بادام یا گائے کے گھی بقدر ضرورت میں چرب کر کے شہد خالص تین پاؤ ترنجبین نو تولہ چار ماشہ کے قوام میں ملا کر اطر یفل تیار کریں۔

مقدار خوراک: سات ماشہ سے چودہ ماشہ تک

فوائد: حکیم شریف خان مرحوم کا معمول تھا مقوی دماغ مقوی معدہ اور مقوی باہ ہے بوا سیر کے لئے مجرب ہے۔

جوارش بسباسہ: اجزاء ترکیب ساخت جاوتری، قرفہ، الاچھی خورد زنجبیل، پیپل، دار چینی تگر، ہر ایک ساڑھے تین ماشہ قرفل سوا پانچ ماشہ قفل سیاه سات ماشہ، الاچھی کلاں ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ، قند سفید، پانچ تولہ دس ماشہ کوٹ چھان کر شہد بقدر ضرورت میں آمیز کریں۔

مقدار خوراک: ساڑھے چار ماشہ

فوائد: بد ہضمی معدے کی سردی میں مفید ہے بوا سیر میں فائدہ دیتی ہے نیز غلیظ ریاح کو خارج کرتی ہے۔

جوارش زنجبیل: جانفل ایک عدد زعفران ساڑھے تین ماشہ، قرفل دار چینی ہر ایک ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ گوند لے کر الاچھی خورد ہر ایک دو تولہ گیارہ ماشہ سونٹھ پانچ تولہ

ماشہ۔ نشاستہ گیارہ تولہ آٹھ، شکر سفید پوند چونتیس تولہ بطریق معروف جوارش تیار ہے۔
فوائد: تمام امراض مفاصلیہ میں مفید ہے معدہ اور آنتوں کو تقویت دیتی ہے غلیظ ریاح کو خارج اور بلغمی رطوبتوں کو تحلیل کرتی ہے۔

جوارش جالینوس: اجزاء ترکیب ساخت باکھر، الاچھی خورد، تچ، دار چینی، خولجاں قرفل، ناگر موتھا، زنجبیل، قفل سیاه، پیپل، کوٹھ عود بلسان، تگر تخم مورد، چرائنہ، زعفران ہر ایک سات ماشہ مصطکی ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ دو گنا شہد میں ملائیں۔

مقدار خوراک: چھ ماشہ

فوائد: جامع النفع صدیوں سے آزمودہ اور مجرب نسخہ ہے جملہ امراض بدنی میں مفید ہے مقوی اعضائے رئیسہ ہے منہ کو خوشبودار بناتی ہے ریاح کو توڑتی ہے پیشاب کی کثرت میں مفید ہے۔ درد سر کھانسی، بوا سیر، داد، نقرس مٹانے و گردے کی پتھری میں فائدہ مند ہے بالوں کو سیاه کرتی ہے۔

سفوف اناردانہ: اجزاء ترکیب ساخت، بادیان، زنجبیل، پوست، ہلیہ زرد نمک سیاه ہر ایک چھ ماشہ سنکھی، اناردانہ ہر ایک ایک تولہ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک: چھ ماشہ

فوائد: درد شکم میں مفید ہے نیز ملین ہے۔

سفوف ہاضم: اجزاء ترکیب ساخت، پوست ہلیہ زرد، پوست بہیڑہ، آملہ بادیان، اجوائن، زیرہ سفید، نمک لاہوری، نمک سیاه، نمک سانہر جو کھار، ہر ایک دو تولہ، سہاگہ بریانی، نوشادر، قفل سیاه، دانہ الاچھی خورد، سونٹھ، پیپل ہر ایک ایک تولہ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک: تین ماشہ بعد از غذا

فوائد: جملہ امراض میں مفید ہے نمک سلیمانی کا متبادل ہے۔

تاب کارا سٹرونٹیم میں مفید

اس دوا یعنی الجن کو آنتوں میں تاب کارا سٹرونٹیم (Strontium) کے انجذاب کو روکنے کے لئے بھی استعمال کیا گیا۔ یہ جوہری دھماکے سے پیدا اور پھیلنے والا ایک انتہائی خطرناک اور تاب کار مادہ ہوتا ہے۔ دس رضا کاروں کو اشنہ بحری سے تیار کردہ الجن پلانے کے بعد اسٹرونٹیم کی خوراک دی گئی۔ ان کو دس گرام دوا دی گئی تھی۔ چھبیس دن بعد ان کو یہ تاب کار مادہ پھر دیا گیا۔ ان کے خون اور پیشاب کے معائنوں سے معلوم ہوا ہے کہ اشنہ سے تیار کردہ الجن نے اسٹرونٹیم کے انجذاب کو روک دیا۔

اشنہ بحری کو استعمال کرنا بہت آسان ہے اسے پکا کر کھایا جاسکتا ہے اور یہ پالک کی طرح پکائی جاسکتی ہے۔ اب اس کی گولیاں اور کپسول بھی بننے لگے ہیں اور سفوف کی شکل میں بھی ملتی ہے۔ (۷۱)

لوہا یا فولاد

لوہا سب سے ارزاں اور سب سے زیادہ مفید اور کارآمد دھات ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دنیا میں اس سے زیادہ کارآمد دھات اور کوئی نہیں ہے بلکہ اگر یہ کہا جائے کہ انسانی تہذیب و تمدن کی بنیاد اسی پر ہے تو یہ کوئی مبالغہ نہیں، بلکہ حقیقت کا اظہار ہے۔

انسان کی آسائش اس کے علوم و فنون اور اس کی ساری صفیتیں لوہے کے اوزاروں کی محتاج ہیں زراعت کے اکثر اوزار لوہے سے بنائے جاتے ہیں جن سے زمین کو جو تنے کھودنے کے اور دوسرے کام لیے جاتے ہیں۔ صنعتی مشینیں اور ان کے کل پرزے اسی سے تیار کئے جاتے ہیں۔ ہمارے گھروں میں جتنا بھی سامان ہے وہ سب لوہے کے اوزاروں کا بنایا ہوا ہے اس کے علاوہ چاقو، چھری تلوار، تیر و تفنگ، توپیں اور دوسری تمام جنگی چیزیں لوہے سے بنتی ہیں۔

اشنہ بحری

اشنہ بحری (KELP) ایک بھورے رنگ کا سمندری پودا ہے جو پانی کی تہ میں اگتا ہے اور بڑی تیزی کے ساتھ بعض اوقات ایک انچ فی منٹ کی رفتار سے بڑھتا ہے حتیٰ کہ بعض اوقات سطح سمندر تک جا پہنچتا ہے۔ اس کی لمبائی دو سو فیٹ تک جاتی ہے۔ سمندر کی تہ میں معدنیات کی کثرت ہوتی ہے۔ اشنہ ان سے تغذیہ حاصل کرتا ہے۔ اشنہ میں آیوڈین ملتی ہے جو مرض غوطر کے لئے ایک مفید جزو ہے۔ وہ لوگ کہ جو سمندر کے کنارے آباد ہیں اور اشنہ جن کی غذا ہے وہ مرض غوطر میں مبتلا نہیں ہوتے۔

اشنہ بحری گردوں، قلب اور بدنی عضلات کی صحت کیلئے ایک بہت ضروری معدنی عنصر پوٹاشیم سے خوب مالا مال ہے۔ اس سے بدن کو کسی قدر کیلیم، فولاد، جست، فاسفورس اور میگنیشیم بھی ملتا ہے۔

اشنہ بحری کے حیاتی اجزاء اسی قدر متنوع ہیں جس قدر اس کے معدنی اجزاء اس کے کھانے سے کم مقدار میں تھایامن، نایاسین، ربوفلاوین اور حیاتین الف اور ج بھی بدن کو مل جاتے ہیں۔ سائنسی رپورٹ کے مطابق اشنہ بحری نہ صرف غذا کے طور پر عمدہ اور مفید ہے بلکہ نہایت کارآمد دوا بھی ہے۔ جاپان کی قدیم طب سے نیز جدید تحقیقات طبی سے پتا چلتا ہے کہ اشنہ بحری کے جوہر سے جوالجن (Algin) کہلاتا ہے بلند فشار خون کا علاج اور انسداد ممکن ہے۔ اسے سوزش قلب میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ تیزابیت کی وجہ سے سوزش قلب اور ہاضمے میں فتور کے مریضوں کے تین گروپ قائم کیے گئے۔ ان میں سے ایک گروپ کو مصنوعی تیزابیت مارنے والی دوا دوسرے کو مانع تیزابیت اور تیسرے گروپ کو مانع تیزابیت دوا اور اشنہ بحری کارس دیا گیا۔ ان میں سے صرف تیسرے گروپ کو جسے اشنہ بحری دی گئی تھی فائدہ اور افادہ ہو۔

نظر آئے گا جس کا ایک حصہ پانی ہوگا اور اس میں خون کے دے تیرتے ہوئے نظر آئیں گے۔
خون کے دانے سرخ اور سفید دو قسم کے ہوتے ہیں جن میں سرخ دانوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور یہ اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک مربع انچ جگہ میں ایک کروڑ سے بھی زیادہ سما جاتے ہیں ان دونوں کی سرخی ایک خاص قسم کے مادے کی وجہ سے ہوتی ہے جو ہیموگلوبین کہلاتا ہے اور اس ہیموگلوبین کی ترکیب میں فولاد شامل ہے۔

ہمارے جس کی صحت اور قوت کے لئے یہ سرخ دانے زبردست اہمیت رکھتے ہیں اور ان کا وجود فولاد پر موقوف ہے۔ بالفاظ دیگر جسمانی صحت اور قوت کا بہت کچھ انحصار فولاد پر ہے۔ جب ہمارے جسم کا کثیف خون دوران خون کے ذریعہ پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے تو وہاں اپنے بخارات دخانیہ (کاربائلک ایسڈ گیس) کو خارج کر کے سانس کے ذریعے کبھی ہوئی ہوا کے جزئیم (آکسیجن) کو جذب کر کے شوخ سرخ رنگ کا ہو جاتا ہے اور پھر وہاں سے قلب میں واپس آ کر شرائین کے ذریعہ تمام جسم میں پھیل جاتا ہے اور رگ وریشوں میں پہنچ کر بدن کی پرورش کرتا ہے اور اس کو قوت دیتا ہے۔

اگر خون کے سرخ دانوں میں فولادی جز نہ ہو تو پھیپھڑوں میں سانس کے ذریعے کچھنی ہوئی ہوا کا جز نیم (آکسیجن) خون میں شامل نہیں ہو سکتا اور اس کے شامل نہ ہونے سے نہ خون کی سرخی قائم رہ سکتی ہے اور نہ بدن صحت مند اور توانا رہ سکتا ہے اور اس وجہ سے انسان قلت الدم (انیمیا) میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

غرض جسم انسان کے رگ وریشوں اور پٹھوں کو طاقت دینے اور ان کی پرورش کیلئے فولاد کی شدید ضرورت ہے۔

بدن انسان میں فولاد کی مقدار: ایک تندرست جوان آدمی کا وزن اگر ۱۵۴ پونڈ ہو تو اس میں لوہا یا فولاد ۰۰۰ اگرین (تقریباً ۶ ماشے) قدر تا موجود ہوتا ہے خون کے سرخ دانوں کے علاوہ اس کا تھوڑا سا حصہ طحال (تلی) کے غد ملفادیہ (لمفے گلیٹنڈز) اور مغز استخاں میں جمع رہتا ہے لیکن اس کا زیادہ تر حصہ جگر میں جمع رہتا ہے اور یہیں وہ خاص مادہ بنتا ہے جو ہیموگلوبین کے لئے اجزاء تولید کا کام دیتا ہے۔

تاریخ دانوں کا بیان ہے کہ حضرت انسان کو اگرچہ لوہے کا علم زمانہ قدیم سے ہے لیکن وہ اس سے پیشتر تانبہ، ٹین اور کئی دوسری دھاتوں سے واقف ہو چکا تھا۔ ایک محقق کے قول کے مطابق سب سے پہلے کالوف قوم نے جو بحرِ ظلمات کے حوالی میں آبادی تھی غیر خالص لوہے کو پگھلا کر صاف کیا اور اس کا استعمال شروع کیا۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دوسری قوموں میں اس کا رواج ہو گیا۔

لوہے کو بطور دوا زمانہ قدیم سے استعمال کیا جاتا ہے اس کے کشتے بنائے جاتے ہیں، مجلول اور شربت بنائے جاتے ہیں اور ڈاکٹری میں متعدد مرکبات بنا کر مختلف صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

لوہے کی طبعی صفات: لوہا عموماً سفید، خاکستری یا نیلگوں خاکستری رنگ کا ہوتا ہے لیکن خاص اور صاف حالت میں چاندی کے مانند سفید ہوتا ہے، یہ سونا، چاندی، سیسہ اور کئی دھاتوں سے وزن میں ہلکا ہوتا ہے یعنی پانی سے تقریباً ساڑھے سات گنا وزنی ہوتا ہے لیکن سختی اور مضبوطی میں تمام دھاتوں پر فوقیت رکھتا ہے۔

اس کے پگھلانے کے لئے سونے سے زیادہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے یہ ۱۶۰ درجہ کی حرارت میں پگھل جاتا ہے اور سانچوں میں بھر کر مختلف شکلوں میں ڈھالا جاسکتا ہے مرطوب ہوایا پانی میں رکھنے سے باسانی آکسائیڈ ہو جاتا ہے یعنی رنگ لگ جاتا ہے۔ ایک صفت اس میں یہ ہے کہ مقناطیس اس کو اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔

لوہے کو بار بار تپا کر ترکیب خاص سے صاف کیا جاتا ہے اور پھر یہی فولاد کہلاتا ہے۔
لوہا یا فولاد جسم انسان کا ایک جزو ہے: لوہا یا فولاد ان متعدد عناصر میں سے
 ایک عنصر ہے جو جسم انسان میں پائے جاتے ہیں جسم انسان ہی پر کیا موقوف ہے یہ دوسرے
 حیوانات میں بھی موجود ہے اور حیوانات کے علاوہ بہت سی نباتات پھلوں، ترکاریوں اور
 ساگیات میں بھی اس کا وجود ہے۔

ہمارے جسم کا خون اگرچہ بظاہر دیکھنے میں متساوی القوام یعنی یکساں معلوم ہوتا ہے لیکن اگر اس کو بغور دیکھا جائے یا خوردبین سے اس کا معائنہ کیا جائے تو یہ ایک ایسا سیال

ضروری ہیں اگر یہ کافی مقدار میں موجود نہ ہوں تو خون ناقص ہو جاتا ہے خون میں کمی آ جاتی ہے خواہ غذا میں فولادی اجزاء کتنی ہی زیادہ مقدار میں موجود ہوں۔

فولاد کا دوائی استعمال

جب بدن میں خون کی کمی ہو جاتی ہے تو اس صورت میں فولادی اجزاء رکھنے والی غذاؤں، ترکاریوں اور پھلوں وغیرہ کے علاوہ فولاد کا دوائی استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ قلت الدم کے علاوہ اور بھی بہت سے اغراض میں فولاد کو دواء استعمال کرایا جاتا ہے۔ چنانچہ احتباس حیض، سوء مزاج، ملیریائی اور شدید مزمن امراض کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے فولادی مرکبات کثرت سے دیئے جاتے ہیں۔

احتباس حیض جب کمی خون کی وجہ سے ہوتا ہے تو اطباء اس کے لئے حب ہیرا کیس استعمال کرتے ہیں جو درحقیقت فولاد کا ہی مرکب ہے نیز عام تقویت جسمانی کے لئے اس کا کشتہ بنا کر کھلاتے ہیں۔ نیز اس کا شربت بنا کر پلاتے ہیں۔ شربت فولاد طبی دنیا میں خاص طور پر شہرت رکھتا ہے۔ (۷۲)

نباتاتی دواؤں کے ذریعے علاج معالجہ

کے مطب ٹیسٹ کی اہمیت

روایتی یونانی دواؤں سے علاج معالجہ کا مطب تاثیر ٹیسٹ کم و بیش یہاں بھی کیا جاتا ہے۔ مگر مسلمہ اصولوں اور بین الاقوامی طور پر طے شدہ طریقہ کار کے تحت خصوصی توجہ نہیں دی جاتی دوا کی تاثیر اور علاج کی افادیت کو جانچنے کی غرض سے (Prof: Dr. BSchneider, Institute for Bilometry, Medical University of Hannover, Germany) پروفیسر ڈاکٹر شینڈور انسٹی ٹیوٹ فار بائیومیٹری میڈیکل یونیورسٹی آف ہین اور جرمنی نے نباتاتی دواؤں سے علاج معالجہ کی افادیت کے مطبی

خون سے فولادی اجزاء کا اخراج: بذریعہ پشاپ، پسینہ تھوک، دودھ، صفرا اور رطوبت بانقرا اس کے ذریعے ہوتا ہے، علاوہ ازیں معدہ اور آنتوں کی غشائے مخاطی کے ذریعے اس کا اخراج ہوتا ہے اس اخراج سے بدن میں اس کی کمی کو پورا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بدن کو فولاد کی ضرورت: اندازہ لگایا گیا ہے کہ جن بچوں کو نشوونما ہو رہا ہے ان کیلئے نیز بڑوں کے لئے روزانہ ۲۰ ملی گرام فولاد کی ضرورت ہے لہذا ہمیں ایسی غذائیں کھانے کی ضرورت ہے جن کے ذریعے فولاد کی یہ مقدار جسم میں پہنچتی رہے۔ ہم روزانہ جو غذائیں کھاتے ہیں ان میں اکثر غذاؤں میں فولاد کم ہوتا ہے بعض میں اس کی مقدار تو کافی ہوتی ہے لیکن وہ جزو بدن نہیں ہوتا۔ اس طرح بدن میں فولادی اجزاء کی کمی ہو جاتی ہے بدن سست رہنے لگتا ہے، کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اور کمی خون کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ اگر ایسی حالت میں ایسی غذاؤں کا مناسب انتظام کیا جائے جن میں فولاد پایا جاتا ہے تو ان شکایتوں کا ازالہ ہو سکتا ہے۔

حفظ صحت کیلئے سب سے بہتر یہ ہے کہ ایسی غذائیں استعمال کی جائیں جن میں دوسرے مدد و معاون صحت محافظ قوی، اور مغذی بدن اجزاء کے علاوہ ضرورت کے مطابق فولادی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

فولادی اجزاء رکھنے والی غذائیں: کبھی فولاد کا مخزن ہے اس کے علاوہ گوشت اور انڈوں میں بھی فولاد موجود ہوتا ہے۔ دالوں، غلوں، پالک، کاہو، پیاز، مولی، شلجم کے پتوں، اجوائن کے پتوں میں لکروندہ اور نمٹاثر میں فولادی اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں علاوہ ازیں تربوز، انار، سیب، ناشپاتی جیسے پھلوں اور شہد میں یہ خاصی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اگر ان کو ضرورت کے مطابق استعمال میں رکھا جائے تو بدن کو ضرورت کے مطابق فولادی اجزاء ملتے رہتے ہیں حیوانی چربیوں، تلوں، شکر، چاول میں بھی فولادی اجزاء ملتے ہیں، اس کے ساتھ ہی یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ حیاتین ا، ب، ج، د اور ان کے ساتھ کیلشیم اور وہ مادہ جسے جگر تیار کرتا ہے۔ فولادی اجزاء کو صحیح طور پر استعمال کرنے کے لئے

پہلوؤں کو میکاناتی عمل کے تحت ثابت کیا جائے۔ دوائی کے خاص حصے کی تشخیص بھی کی جا سکتی ہے جو کہ بذات خود نظام استحاله کے ذریعے جسمانی ساخت کے (Receptors) ری سپیٹرز کے ساتھ اثر پذیر ہوتے ہیں اور اس اثر پذیری کے نتیجے میں بیماری کی حالت میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں مزید ثابت کیا جائے کہ خون میں دوائی کے اثر کرنے والے حصے موجود ہیں اور مخصوص (Receptors) ری سپیٹرز کو ملتے رہتے ہیں نباتاتی دوائی کی اثر پذیری کے ثبوت اور دوائی کے عدم استعمال یا کسی اور دوائی کے استعمال سے موازنہ کی بھی ضرورت ہے۔ لیکن موازنہ تب درست ہوگا جبکہ جن چیزوں کا موازنہ کیا جا رہا ہو ضابطوں کے مطابق ہو۔ انسان یا خصوصاً مریضوں کا رد عمل اور علامات مختلف ہوتی ہیں اسلئے یہ ناممکن ہے کہ دوائی ایسے مریض مل جائیں جن کے رد عمل اور علامات ایک جیسے ہوں ایک مریض مختلف اوقات میں ایک جیسا رد عمل اور علامات ظاہر کرتا ہو۔ لیکن شخصی موازنہ قابل قبول نہیں ہو سکتا اس کو زیادہ مریضوں پر تمام تغیر پذیر اصولوں کے ساتھ لاگو کرنا پڑیگا جو کہ نباتاتی دوا کی اثر پذیری کو باقاعدہ مطبی عمل سے جانچنے کی بنیاد ہے۔

ہمہ گیری:

نباتاتی دوا کی ہمہ گیر طور پر اثر پذیری کا مطلب یہ ہے کہ علاج معالجہ کے اثرات چند گئے چنے مریضوں سے متوقع نہیں ہوتے بلکہ آبادی کے اکثر مریضوں پر ان کے ماضی۔ حال اور مستقبل کو درپیش رکھتے ہوئے عمل پذیر ہو جیسا کہ آبادی کا حوالہ ہمہ گیری کی روح ہے۔ گو آبادی کے تمام مریض صحت یاب نہیں ہو سکتے لیکن کسی بھی علاج کو لائق آفریں کہنا ہو تو آبادی کے اکثر مریضوں کیلئے شفاء بخش ہونا چاہیے۔ نسبت ان مریضوں کے جن کا علاج نہ کیا گیا ہو یا کسی اور مسلمہ طریقہ علاج کو اپنایا گیا ہو کیونکہ دراصل علت کا انحصار زیادہ طور پر ہمہ گیری نظریہ شفاء پر ہے۔ نتیجہ کے طور پر چونکہ مستقبل کے علاج معالجہ کا علم نہیں لہذا ہمہ گیری کے متعین اصولوں کو مکمل آبادی پر منطبق نہیں کیا جاسکتا۔ نباتاتی دواؤں کو عرصہ دراز سے بغیر باقاعدہ مطبی عمل کے متعین شدہ اثر پذیری کے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہی بات کیمیائی دواؤں یعنی انسولین اور پینسلین کے متعلق گو کہی جاسکتی ہے۔ لیکن ان دواؤں کے

ٹیسٹ کے لئے چند کلیدی اصول وضع کئے ہیں جنہیں نہ صرف یورپی طبی کمیونٹی نے سراہا ہے بلکہ یہ متفقہ طور پر تسلیم بھی کئے گئے ہیں جن پر باقاعدگی سے عملدرآمد مریضوں کے لئے مفید تر خیال کیا جاتا ہے۔ اور نباتاتی دواؤں کا مطبی تاثیر ٹیسٹ اس بات کا بین ثبوت فراہم کرتا ہے۔ کہ مجوزہ علاج مطبی معروضات و حقائق کے مطابق عمل پذیر ہوتا ہے۔

علاج معالجہ دواؤں کی تاثیر کے تعین کا مطلب مریض کے مرض میں خاطر خواہ کمی واقع ہو جانا اور صحت مند ہونے کا رجحان پیدا ہونا ہے۔ علاج کی تاثیر جانچنے کے اصول ایک ہی ہیں۔ چاہے کیمیائی دوائیں ہوں یا نباتاتی جنہیں تین دنیاوی راہنما اصولوں کے تحت پرکھا جاسکتا ہے۔

ہدف کا حصول 1- Objectivity

2- Causlity علت

ہمہ گیر نتائج کا حصول

3- Universality

ہدف کا حصول:

ہدف کے حصول کا مطلب یہ ہے کہ متوقع اثر پذیری کی بنیاد واضح اصولوں پر مبنی ہو جن کا ہر جگہ اور ہر کہیں مشاہدہ کیا جاسکتا ہو اور جو ٹیسٹ مریضوں پر مطبی تحقیقاتی اصولوں کی روشنی میں کئے جائیں زیادہ قابل عمل اور غلطیوں سے مبرا سمجھے جاتے ہیں۔ مختصر اہداف کے حصول کا مطلب دوا کی تاثیر کے تعین پر ہے۔ جو کہ ایسے مشاہدات و تجربات پر مبنی ہوں۔ جو خصوصی حالات اور ڈیٹا کے طور پر پیش کئے جائیں اور جن سے بیماری کی کیفیت و حالت کا اظہار ہوتا ہو۔ نیز نباتاتی دواؤں سے شفاء کے حصول کی افادیت بیان کی گئی ہو۔

علت:

علت کے معنی ہیں کہ جو دوا استعمال کرائی جائے اس سے بیماری میں اصلاح ہو کیونکہ ماہر فارما کالوجسٹ اور معالجین عمل علت کو تب تسلیم کرتے ہیں کہ دوا کے تاثیر

نام مفردات	خواص	مقدار خوراک	بدل
زعفران	قلب و دماغ کو تقویت دیتا ہے جگر کو قوت دیتا ہے۔	اگرام سے ۲ اگرام	ختم اترج، قسط اور تج
زمرود	مفرح و مقوی اعضاء رئیسہ	۵۰۰ ملی گرام سے ۱۲۵۰ ملی گرام	مرجان اراروٹ
ساگودانہ	زود ہضم اور ہلکی غذا	۲۵۰ ملی گرام سے ۲۵۰ ملی گرام	حب الصنوبر صندل
ستادر	مقوی باہ اور مغلظ منی ہے	۷ گرام سے ۱۰ گرام	خطمی
سپاری	سیلان خون میں مفید ہے۔ رطوبات کو خشک کرتی ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	صنوبر فارسی انخاع
پستان	بلغم کو خارج کرتا ہے۔ صفراء کی حدت کو کم کرتا ہے۔ طین ہے۔	۹ دانہ سے ۱۵ دانے	بکن بوٹی
سداب	ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ کاسر ریاح ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	کملہ
سداہاگن	پتے مسکن تاثیر کے حامل ہیں۔ مرض سوزاک میں مستعمل ہے۔	۶ گرام سے ۱۰ گرام	ختم ترہ تیزک
سرخس	زخموں کو خشک کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔	۳ گرام	آب لیموں/
سرسوں	اس کا روغن مقوی بدن ہے۔ سرسوں کے چوں کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے ماش کرنے بخارش	(ختم) ۳ گرام سے ۵ گرام	شراب
سرکہ	اور امراض جلدیہ میں مفید ہے۔ قابض ہے۔ مسکن درد ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ بھوک لگاتا	۶ گرام سے ۱۰ گرام	

تاثیری اثرات اتنے واضح اور مسلّمہ ہیں کہ باقاعدہ مطہی عمل غیر ضروری اور غیر اخلاقی خیال کیا جاتا ہے۔ لیکن نباتاتی دواؤں کے مطہی ٹیسٹ کے بغیر مفید اثرات کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔ سوال یہ ہے کہ ماضی کے تجربات کو اور نباتاتی دواؤں کے مثبت اثرات کو علت کے لئے کیونکر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اصولاً ماضی کے تجربات میں دوا کی اثر پذیری اور مؤثر و محفوظ علاج کے متعلق گراں قدر معلومات ہوتی ہیں۔ لہذا ان تجربات کو نباتاتی دوا کی مثبت تاثیر و خوبی اور تحفظ کے تعین کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ مطہی عمل کے کلیدی اصول ہدف کا حصول۔ علت اور ہمہ گیری کے تین اصولوں پر عملدرآمد کی ضمانت کی سہولت موجود ہو۔ لہذا اس اہم اور ضروری عمل کے حوالے سے اطباء کرام کی خصوصی توجہ مبذول کرانے کی جسارت کی جاتی ہے کہ وطن عزیز میں معیاری دوا سازی کی حوصلہ افزائی اور غیر معیاری دواؤں کی حوصلہ شکنی کا فریضہ سرانجام دیں تاکہ ملک میں معیاری دوا سازی کا کلچر پیدا ہو اور ملکی صحت یونانی دوا سازی میں انقلابی پیش رفت کو ممکن بنایا جاسکے۔ (۷۳)

(بحوالہ یورپین فائیو ٹیلی گرام آفیشل نیوز لیٹر آف ایسکوپ نیدرلینڈ شمارہ ۶)

مفردات اور ان کے بدل

عقاقیر جزئی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے مسلم اطباء نے عقاقیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی ہے اور مفرد ادویہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک اہم کام جو کیا گیا ہے وہ ان مفرد ادویہ کے بدل کا ہے۔ اطباء کرام دوا ساز اور ماہرین کو تو متبادل مفردات کا علم ہوگا لیکن ایک عام آدمی جب کوئی نسخہ خود تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جزو دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قومی صحت میں مفردات اور ان کے بدل کے عنوان سے ایک سلسلہ شروع کیا گیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ مفرد دوا کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔ یہ اس سلسلہ کی نویں قسط ہے۔

مفردات اور ان کے بدل

عقاقیر جزئی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے۔ مسلم اطباء نے عقاقیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی ہے اور مفرد ادویہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک اہم کام جو کیا گیا ہے وہ ان مفرد ادویہ کے بدل کا ہے۔ اطباء کرام، دوا ساز اور ماہرین کو تو متبادل مفردات کا علم ہوگا لیکن ایک عام آدمی جب کوئی نسخہ خود تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جزو دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قومی صحت میں ”مفردات اور ان کے بدل“ کے عنوان سے ایک سلسلہ شروع کیا گیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ مفرد دوا کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔ یہ اس سلسلہ کی تیسری قسط ہے۔

نام مفردات	خواص	مقدار خوراک	بدل
بہی دانہ	مسکن حرارت ہے۔ اس کا لعاب کھانسی حلق کی خشونت میں استعمال کیا جاتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	اسفول
بہمن سرخ/سفید	یہ دو قسم کی ہوتی ہے۔ سرخ و سفید مفرح و مقوی قلب ہے۔ مادہ تولید کو بڑھاتی ہے۔ مقوی باہ ہے۔	۵ گرام سے ۷ گرام	دونوں کا بدل تو دری اموصلی
بھنگرا	مقوی باہ ہے۔ مصفی خون ہے۔	برگ ۵ گرام سے ۷ گرام غم	بنولہ
بہی	کاسر ریاح ہے۔	گرام ۳ سے ۵ گرام	امروہ/سیب
بج بند	مفرح اور مقوی دل و دماغ	۱۰ گرام سے ۵۰ گرام	مفرح قمر ہندی
	احتلام سرعت اور رقت کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	

سرمد	ہے اور صفراء کو کم کرتا ہے۔ مقوی چشم ہے۔ حابس خون ہے۔ غفونت کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	آٹکھوں میں سلائی سے لگائیں	سیسہ
سردائی	مغلظ منی ہے۔ مقوی بدن ہے۔ صفراء کو دور کرتا ہے۔	۱ گرام سے ۲ گرام	آب برگ چندر	سریش
سریش ماہی	حابس ہے۔ مرض سل میں مفید ہے۔	۱/۲ گرام سے ۱ گرام	ایلو/ہلیہ	
سقتوتیا	مسہل ہے۔ درد سر، جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	ریگ ماہی	
سقتور	مغلظ اور مقوی باہ ہے۔ فالج لقوہ ریشہ میں مفید ہے۔	۱/۲ گرام سے ۱ گرام	مومیائی (۷۳)	
سلاجیت	مقوی معدہ و گردہ مثانہ ہے۔ مغلظ منی ہے۔ مقوی باہ ہے۔			



جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات			
۳۱۳			
پوست انار	جلد میں موثر ہے۔ قابض ہے۔ درموں کو تحلیل کرتا ہے۔ بواسیر میں مفید ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	زرور
پودینہ	درد کو سکون دیتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ پیٹ درد کو فائدہ دیتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	پودینہ نہری
پوست خشخاش	سکون آور ہے۔ درموں کو تسکین دیتا ہے۔ نیند لاتا ہے۔	۱ گرام سے ۲ گرام	افیون بہت قلیل مقدار میں پھٹکوی سرخ
پھٹکوی	حابس ہے۔ آشوب چشم میں عرق گلاب میں ملا کر محلول بناتے ہیں۔	۱/۲ گرام سے ۱/۲ گرام	(۷۵)

مفردات اور ان کے بدل

عقاقیر جزئی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے۔ مسلم اطباء نے عقاقیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی اور اپنے تجربات کو مرتب کر کے مختلف کتب کے ذریعہ مفاد عامہ کیلئے شائع کیا۔ ان اطباء کرام نے مفرد ادویہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ ان کی جائے پیدائش، کن موسم میں ہوتی ہیں۔ ان کا مزاج کیا ہے۔ ان کی شناخت کیا ہے۔ اس کے فوائد کیا ہیں۔ کن مرکب ادویہ میں یہ استعمال کی جاتی ہیں اور ان کی مقدار خوراک کیا ہے۔ یہ معلومات اس قدر جامع اور مکمل ہیں کہ طب کے طالب علم کے علاوہ عام قاری بھی اس سے استفادہ کر سکتا ہے۔ اطباء کرام نے اس سلسلہ میں ایک خاص کام جو کیا ہے۔ وہ ان مفرد ادویہ کے بدل کا ہے۔ اگر کسی وجہ سے کسی نسخہ کے اجزائے نسخہ میں سے کوئی مفرد دوا نہیں مل رہی تو اس نسخہ کو مکمل کرنے کیلئے اس دوا کا بدل جو ان ہی خواص اور مزاج کا حامل ہو شامل کیا ہے اور اس کی مقدار خوراک کیا

جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات			
۳۱۲			
بید انجیر	فالج لٹوہ ریشہ قویج استقاء جوزوں کے درد میں مفید ہے۔	مفرغ تخم بید انجیر ۳ دانے سے ۵ دانے برگ بید انجیر ۷ گرام سے ۱۲ گرام	جمال گوہ
بید سادہ	مقوی و مفرغ قلب	تازہ پتوں کا پانی ۲۵ گرام سے ۵۰ گرام	عرق نیلوفر
بہر بہونی پان	مقوی باہ و اعصاب مفرغ قلب کا سرریاح مقوی معدہ و جگر	آدھی سے ایک عدد حسب ضرورت درموں کو تحلیل کرنے کیلئے تیل لگا کر گرم کر کے باندھتے ہیں۔	مال کنگنی قرنفل
پیر سیاوشان	پیشاب آور ہے۔ مد رخیص ہے۔ درد کو تحلیل کرتا ہے۔ بلغم کو صاف کرتا ہے۔	۵ گرام سے ۷ گرام	بنفشہ واصل السوس
پست	مقوی قلب و دماغ، مقوی باہ ہے۔ بدن فرہ کرتا ہے۔	۶ گرام سے ۱۲ گرام	مغز بادام شیریں
پلاس	قابض ہے۔ مادہ تولید کاڑھا کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔	کونیل ۳ گرام سے ۵ گرام پوست ۵ گرام سے ۱۲ گرام	برگ شتالو
پلاس پاڑہ	کاسرریاح ہے۔ مفرغ ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔	ایک گرام تک	رائی
پنبدانہ	مقوی باہ، مولد منی، مخرج بلغم ہے۔	۳ گرام سے ۷ گرام	تخم کیکر اور قرطم
پنواز	مصفی خون۔ بواسیر میں مفید ہے۔ خارش برص اور امراض	۳ گرام سے ۳ گرام	بانچی

ہوگی۔ یہ ایسا کام ہے جس سے مفردات کے علم کو ہر لحاظ سے مکمل کر دیا ہے۔

اطباء کرام دوا ساز اور ماہرین کو تو ان متبادل مفردات کا علم ہوگا لیکن ایک عام آدمی جب خود کوئی نسخہ تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جزو دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قومی صحت میں مفردات اور ان کے بدل کے عنوان سے ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ اس سلسلہ کی تیاری میں مفردات کی مختلف کتب سے استفادہ کیا جائے گا تاکہ قاری کو صحیح اور مکمل معلومات دی جاسکیں۔ یہ بھی کوشش کی جائے گی کہ مفرد دوا کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔

نام	مختلف خواص	مقدار خوراک	بدل
اسپند۔ (حزل)	آنٹوں کی ریاہ کو تھمیل کرتا ہے۔ استسقاء یرقان دمہ تو لہج میں مفید ہے۔	۲ گرام سے ۴ گرام	ختم سداب
اسکند	مقوی باہ ہے۔ مغلاظ منی ہے۔ جریان۔ رقت منی میں مفید ہے۔ کھانسی دمہ میں بھی مفید ہے۔ بلغم کی خرابی کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	بہن سفید
اشق	شہد میں ملا کر پرانی کھانسی اور تنگی تنفس میں استعمال کراتے ہیں۔ جوڑوں کے درد اور نفرس میں مناسب ادویہ کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے۔	۱۲۵ ملی گرام سے ۱۸۱ ملی گرام	جاؤ شیر
افقیون ولاتی	افقیون کو امراض سودادی مثلاً جنون مایو لیا مرگی کے امراض	۳ گرام سے ۵ گرام	افستین

افیون	میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ مسکن ہونے کی وجہ سے درد سر، درد اعصاب درد کمر، وجع مفاصل میں مفید ہے۔	۲ چاول سے ایک رتی	اجوائن خراسانی
اگر۔ (عود)	مقوی اعضائے رئیسہ و مقوی معدہ ہے۔ بھوک کی کمی کو دور کرتا ہے۔ جوارش عود اس کا مشہور مرکب ہے۔ مقوی باہ ادویہ میں شامل کیا جاتا ہے۔	۳ گرام سے ۴ گرام	دارچینی
الابچی خورد	مفرح قلب، ابکائی، متلی اور تے کو روکتی ہے۔ نظام ہضم کو قوی کرتی ہے۔	ختم الابچی ۱۲۵ گرام سے ایک گرام	الابچی کلاں، کبابہ حب بلسان
الی	مفرح، مسکن صفراء، حدت خون کو تسکین دیتی ہے۔ صفراوی بخاروں میں اس کا شربت موثر ہے۔	۲ گرام سے ۴ گرام	آلو بخارا زرشک
انجیر	ملین ہے۔ بلغم کو صاف کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔	دو تین عدد	مویز منقی
اندرجو	مقوی باہ۔ مولد منی۔ پیشاب آور اور پتھری کو توڑتی ہے۔ بوا سیر رنجی میں موثر ہے۔	۲ گرام سے ۳ گرام	بہن/تودری
اناس	مفرح، مقوی قلب ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔	۲ گرام سے ۵ گرام	ہی/ایب

استفادہ

اس کتاب کی تالیف میں جن رسالہ جات و کتب سے مدد لی گئی۔

- 1- قاضی ایم اے خالد
- 2-
- 3- حکیم ملک محمد عبداللہ میانوالی
- 4- حکیم حامد محمود
- 5- حکیم عطاء الرحمن عمر
- 6- ڈی ایچ۔ رشید الدین احمد متین چوہدری اسرار حکمت اکتوبر 1988ء
- 7- عمران شاہ تیموری
- 8- اناج ہمدرد صحت دسمبر 1979ء
- 9- چنے کی غذائی اور دوائی قدریں، ہمدرد صحت جون 1982ء
- 10- معظم علی شاہ حیدر۔ ہمدرد صحت جنوری 1998ء
- 11- گو بھی۔ ہمدرد صحت فروری 1990ء
- 12- حکیم محمد حضر حیات کھرل، ہمدرد صحت اگست 1996ء
- 13- سردار رشید۔ قومی صحت نومبر 1994ء
- 14- حکیم عبدالحفیظ طاہر چوہان۔ قومی صحت نومبر 1994ء
- 15- زبیر احمد رانا ایم ایس سی (زراعت) طبیب حاذق جولائی 1993ء
- 16- ایس اے حکیم قادری۔ اسرار حکمت اکتوبر 1988ء
- 17- حکیم ایس ایم اقبال۔ اسرار حکمت اکتوبر 1998ء

انگور	پیشاب آور ہے۔ حیض کو جاری کرتا ہے۔	جس قدر مضم ہو سکے	مویز منقی
انیسون	مقوی بدن ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ ملین ہے۔ زرد مضم ہے۔	۲ گرام سے ۵ گرام	بادیان / تخم شبت
اونٹ کنارہ	سردوں کو کھولتی ہے۔ ریح کو خارج کرتی ہے۔ بلغم کو صاف کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	انجuran
ایلو	مقوی معدہ، پیشاب آور، درموں کو تحلیل کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔	ایک رتی سے ۳ رتی	ترید
	ملین ہے۔ مقوی معدہ و جگر ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتا ہے۔ حیض کو جاری کرتا ہے۔	(۷۶)	



- 18- پروفیسر حکیم سید محمد ادریس بخاری۔ قومی صحت اپریل 1994ء
- 19- پروفیسر حکیم سید محمد ادریس بخاری۔ قومی صحت جنوری 1996ء
- 20- حکیم ملک محمد عبداللہ۔ قومی صحت جنوری 1996ء
- 21- حکیم حامد محمود عبداللہ۔ قومی صحت جنوری 1996ء
- 22- ایک اہم بوٹی۔ ہمدرد صحت جولائی 1986ء
- 23- چائے Science Weekly جون 1989ء
- 24- حکیم محمد رمضان اطہر، رہنمائے صحت جنوری 1997ء
- 25- حکیم محمد اعجاز فاروقی ماہنامہ قومی صحت اگست 1996ء
- 26- بنت فضل، اردو ڈائجسٹ اکتوبر 2004ء
- 27- سردار رضوی، راہنمائے صحت نومبر 1997ء
- 28- حکیم عابد مجید مدنی، راہنمائے صحت ستمبر، اکتوبر 1997ء
- 29- حکیم افتخار یوسف زئی، راہنمائے صحت ستمبر، اکتوبر 1997ء
- 30- حکیم محمد عثمان۔ اسرار حکمت، مئی 1995ء
- 31- ڈاکٹر خالد محمود، جنوری فروری 1999ء
- 32- علم جڑی بوٹی (عام) کنول، رسالہ مستانہ جوگی ستمبر 1941ء
- 33- مہربات رسالہ مستانہ جوگی ستمبر 1941ء
- 34- کافور کا درخت اور کافور، نومبر 1941ء
- 35- ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ، جنوری 1987ء
- 36- ہیدی من۔ ہمدرد صحت جون 1997ء
- 37- حکیم راحت نسیم سوہدروی، ہمدرد صحت مئی 2000ء
- 38- سلطان محمود خان۔ اردو ڈائجسٹ مارچ 1983ء
- 39- سید فضل اللہ قادری
- 40- منظر امام۔ ماہنامہ کین کراچی
- 41- حکیم محمد عبداللہ۔ اردو ڈائجسٹ۔ اگست 2004ء
- 42- مریج کے فائدے۔ ہمدرد صحت، اگست 1991ء
- 43- حکیم محمد منیر اختر، طبیب حاذق، دسمبر 1993ء
- 44- حکیم نور احمد، طبیب حاذق، اکتوبر 1993ء
- 45- اسستین، طبیب حاذق، اکتوبر 1989ء
- 46- چوہدری محمد آصف، دسمبر 1992ء
- 47- حکیم سید ادریس بخاری، طبیب حاذق، ستمبر 1994ء
- 48- عبد الطیف ٹیپو چوہان، اسرار حکمت، اگست 1987ء
- 49- ڈاکٹر خالد غزنوی، ہمدرد صحت، جنوری 1988ء
- 50- سید رشید الدین احمد، ہمدرد صحت، جنوری 1988ء
- 51- طبیب بشیر احمد ظفر، اسرار حکمت لاہور، فروری 1990ء
- 52- حکیم عرفان احمد علی، اسرار حکمت لاہور، فروری 1993ء
- 53- اسستین، ہمدرد صحت، مارچ 1990ء
- 54- قیمتی دوائی پودے، ہمدرد صحت، ستمبر 1996ء
- 55- جڑی بوٹیوں سے علاج، اسرار حکمت، اکتوبر 1990ء
- 56- حکیم ملک محمد عبداللہ، میانوالی، ہمدرد صحت، جولائی 1996ء
- 57- زرگل، پھولوں کی اصلی طاقت، ہمدرد صحت، جولائی 1996ء
- 58- ہمایوں مرزا، قومی ڈائجسٹ، دسمبر 1989ء
- 59- جڑی بوٹیوں کی چائے، ہمدرد صحت، فروری 1992ء
- 60- ستیاناسی، اسرار حکمت، لاہور، فروری 1990ء
- 61- خدیجہ آفاق، اردو ڈائجسٹ، مارچ 1995ء
- 62- ایک حیرت انگیز بوٹی، قومی ڈائجسٹ، مارچ 1995ء
- 63- محسن فارانی، اردو ڈائجسٹ، فروری 1998ء

- 64 حکیم حمید الدین بقالی، اسرار حکمت، لاہور۔ اگست۔ ستمبر 1987ء
- 65 حکیم محمد طارق محمود چغتائی، اسرار حکمت، لاہور۔ اگست۔ ستمبر 1987
- 66 حکیم طارق عبداللہ، قومی صحت۔ جون 1997ء
- 67 پیازخون کے دباؤ کو کم کرتی ہے، طبیب حاذق، اپریل 1992ء
- 68 حکیم سید اختر علی شاہ بخاری، قومی صحت، اگست 1998ء
- 69 براہمی بوٹی، قومی صحت، جولائی 1997ء
- 70 حکیم اختر حسین نسیم، ضیاء الحکمت، دسمبر 1995ء
- 71 اشنہ بحری، ہمدرد صحت، جون 1982ء
- 72 لوہایا فولاد، طبیب حاذق، جون 1990ء
- 73 حکیم ملک محمد عبداللہ طبیب حاذق
- 74 مفردات اور ان کے بدل، قومی صحت، مئی 1997ء
- 75 مفردات اور ان کے بدل، قومی صحت، اکتوبر 1996ء
- 76 مفردات اور ان کے بدل، قومی صحت، اگست 1996ء

☆☆☆☆☆